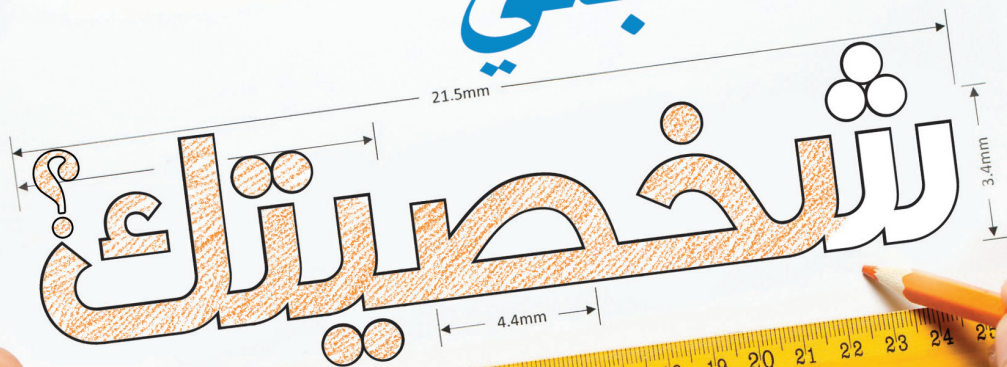


هادي المدرسي

كيف تبني



مُؤَسَّسَةُ الْبَلَاغِ





# كيف تبني شخصيتك؟

هادي المدرّسي

# محفوظ جميع الحقوق

الطبعة الأولى

١٤٤٠هـ / ٢٠١٩م

## كيف تبني شخصيتك؟

- المؤلف: السيد هادي المدرّسي.
- الطبعة: الأولى.
- تحقيق: مركز ذكرى للدراسات والأبحاث.
- الناشر: مؤسسة البلاغ للطباعة والنشر والتوزيع.

مؤسسة البلاغ  
للطباعة والنشر والتوزيع



لبنان - بيروت - بئر العبد - قرب مركز التعاون الإسلامي - بناية حطيط  
هاتف : 009613514905 - فاكس : 009611553119  
E-mail : Albalagh-est@hotmail.com نتشرف بالتواصل معكم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ①  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ②  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ③  
مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ④  
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ⑤  
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ⑥  
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ  
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ⑦



## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله ربّ العالمين والصلاة والسلام على  
سيد الخلق أجمعين محمّد وعلى أهل بيته  
الطيبين الطاهرين

في الصعود على الجبل، لا بدّ أن تكون  
الخطوة التالية أعلى من سابقتها، أمّا في النزول  
منه فلا بدّ أن يكون العكس..  
وفي بناء عمارة لا بدّ وأن نضع كلّ حجر  
جديد، فوق الحجر السابق..  
أمّا في حفر بئر فلا بدّ أن تكون كلّ حفرة

أنزل من التي قبلها..

وهذا يعني أن عملية البناء ليست ارتجالية، ولا يكفي أن تقول فيها دائماً: اسع إلى الأعلى، بل لا بد أن تكون كل خطوة من خطواتك تقربك إلى هدفك، مبنية على خطة مناسبة لهذا الهدف الذي تسعى نحوه.

وهكذا الأمر فيما يتعلق ببناء الشخصية، وهو أمر مهم جداً للجميع، ذلك أن الشخصية كالأساس لكل بناء، فلا بد أن تكون عملية البناء هذه ضمن برنامج مدروس ومنظم، نستطيع من خلاله الوصول إلى تحقيق الشخصية القويّة، والسليمة، والمتوازنة.

وهذا الكتاب يضع اللبّات التي يمكنك بناء شخصيتك عليها.

والله ولي التوفيق

هادي المدرسي

١٤٣٩ هـ - ٢٠١٨ م



قوّة الشخصية  
تأتي من خلال بلورة  
مجموعة من القوى التي  
نولد بها متساويين..  
ولا تأتي من خلال امتياز خاص  
يحصل عليه بعض بالصدفة  
ويُحرم منه آخرون..  
فكلّ إنسان يُولد بحد أدنى  
من قوّة الشخصية، ثم يكتسب المزيد  
منها من خلال الممارسة العملية.



## مناهج بناء الشخصية

كما أنّ كلّ طريق يُوصل إلى منتهاه، فمن سلك طريقاً خاطئاً لن يصل إلى المكان الذي يريد الوصول إليه، كذلك فيما يرتبط بالمناهج والبرامج، فكلّ منهج يُوصل إلى هدف محدّد. وكما أنّ خارطة المصنع تختلف عن خارطة المدرسة، وخارطة البيت تختلف عن خارطة المزرعة، كذلك المناهج المختلفة في بناء شخصيّة الإنسان تختلف نتائجها باختلافها، فلا يمكن أن تلتزم بمنهج خاطئ وتصل إلى نتيجة صحيحة، من هنا تجد أنّك في سورة الحمد تسأل من الله عزّ وجلّ أن يهديك ﴿الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾، لأنّ هذا الصراط يوصلك إلى الجنة،

فمن سلك الصراط المستقيم وصل إلى مبتغاه، أمّا الصراط المنحرف فلا يوصلك إلى الجنّة.

إنّ بناء الشخصية يجب أن يأتي على خارطة صحيحة، ومنهج صحيح، وحسب برامج صحيحة؛ فالذين يقرأون الكتب في قضايا التطوير الذاتي، وبناء الشخصية وما شابه ذلك، يجب عليهم قبل الالتزام بأيّ منهج، أن يبحثوا عن أسسه ونتائجه، يعني مثلاً: هنالك في الكتب الغربية مناهج لبناء الشخصية، وكلّها مادية بحتة، أي تدور حول الكسب المادي، فهي تبين لك كيف تصل إلى الربح من خلال الالتزام بهذا المنهج، وكيف تنجح في حياتك من خلال الالتزام بذلك المنهج، حتّى لو كان ذلك بعيداً عن القيم والمثل!

ومثال على ذلك كتب (ديل كارنيجي)، وهي جيّدة ورائعة، ومن يقرأها يرتاح إليها لكن هل تجد أيّ كتاب من كتبه يدفعك إلى الالتزام بالقيم والمثل، حتّى ولو خسرت الربح؟ هل تجد في كتبه حديثاً عن الآخرة، أو حديثاً عن التنازل والتضحية للآخرين بدون مقابل؟

كلاّ إنّهُ يقول لك: كيف تنجح في علاقاتك، أي كيف تكسب الناس لمصلحتك، ويقول لك: كيف تصبح خطيباً مفوهاً، ومن ثمّ تسيطر على الناس، لكن لا يبيّن لك كيف

تهدي الناس إلى الخير من خلال خطاباتك.

وهكذا في كثير من المناهج الموجودة في الساحة اليوم، تجد أن الهدف من ذلك هو كيف تنجح، مع قطع النظر عن كون هذا النجاح على حساب الآخرين، كما هو كتاب «الأمير» لـ(نيكولو مكيافيلي)، فالرجل يقول لك: كيف تسيطر على الآخرين، وكيف تكسب السلطة، وكيف تحافظ عليها، فالمحور هو السلطة لا العطاء؛ ولذلك لا بدّ من اختيار البرامج والمناهج التي تؤدي بك إلى النجاح في الدنيا، والفلاح في الآخرة معاً.

وقد يسأل سائل، هل يمكننا أن نجمع بين الأمرين؟

هل يمكن أن ننجح في الدنيا ونكسب مصالحنا فيها، وأن ننجح في الآخرة ونكسب رضا الله تعالى؟

والجواب: بالطبع نعم، ولذلك فإنّ ربّنا يقول: ﴿وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾<sup>(١)</sup>، وأساساً الالتزام بالقيم يؤدي إلى النجاح في الدنيا أولاً، والفلاح في الآخرة ثانياً.

لقد قال النبي ﷺ في بداية بعثته لقومه: «أَيُّهَا النَّاسُ

---

(١) سورة البقرة، الآية ٢٠١.

قُولُوا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَفْلِحُوا»<sup>(١)</sup>، وقال ﷺ: «فَأَجِيبُونِي تَكُونُوا مُلُوكًا فِي الدُّنْيَا وَمُلُوكًا فِي الْآخِرَةِ»<sup>(٢)</sup>، والفلاح ليس مرتبطاً بالآخرة فقط، فقد أصبحوا ملوكاً في دنياهم، أمّا فيما يربط بآخرتهم فبعضهم - وليس جميعهم - أصبحوا ملوكاً في آخرتهم، إذ كانوا صادقين مع الله، والنفس، ولم ينافقوا.

الإمام علي عليه السلام نجح في دنياه، وحكم العالم المعمور في ذلك اليوم لأكثر من خمس سنوات، وأيضاً ربح آخرته.

لكن بعضهم نافق؛ فأمام الناس كان ملتزماً بالدين، وخلفهم لم يكن كذلك، فمثله ربح على الأقل دنياه، وهكذا فإن الالتزام بالقيم والمثل، يربح الإنسان دنياه وآخرته.

إنّ المجد السليم هو الذي تبنيه ليس على حساب غيرك.. وإنّما مع غيرك، والنجاح الصحيح هو الذي يأتي من خلال إنجاح غيرك أيضاً، فـ «أَنْعَمُ النَّاسُ عَيْشًا مَنْ عَاشَ فِي عَيْشِهِ غَيْرُهُ»<sup>(٣)</sup> كما يقول الإمام علي عليه السلام، وأفضل العظماء هم الذين صعدوا على القمم، وأصعدوا معهم حواريتهم.

\*\*\*

(١) بحار الأنوار، ج ١٨، ص: ٢٠٢.

(٢) إعلام الوري بأعلام الهدى، النص، ص: ٤٠.

(٣) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ج ٢٠، ص ٣٠٠.

وهنا سؤال: هل لا بدّ من مقاطعة المناهج الأخرى، والبرامج الأخرى، وكتب الذين كتبوا عن النجاح وكسب المصالح؟ أو هل يفهم القارئ من كلامي أنني أدعو إلى عدم قراءة الكتب غير الدينيّة؟

والجواب: لا ليس مطلوباً المقاطعة، وإنّما المطلوب هو القراءة الواعية، فأن نقرأ شيء، وأن نلتزم بما نقرأ شيء آخر، كما في الاستماع للآخرين فربّنا يضع لنا قاعدة مهمة في قوله: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾<sup>(١)</sup>، فالله تبارك وتعالى يصف هذا النوع من الناس بأنهم هم أصحاب العقول، وأنهم هم من حصل على الهداية الحقيقية.

نعم لا بدّ أن نقرأ ما يرتبط بالمجالات التي نريد النجاح فيها في الحياة، ولكن أن نلتزم بكلّ ما كتب فهذا أمر آخر، فلنأخذ من غيرنا ما يتلاءم مع قيمنا ومثلنا، ونترك ما يتناقض معها، وهذا ما نسميه «القراءة الواعية».

---

(١) سورة الزمر، الآية ١٨.





## بناء الشخصية وفق القيم

الكون قائم على القيم، وهذا هو المقصود بالحق الذي أكّد القرآن الكريم على بناء الكون عليه، ﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ﴾<sup>(١)</sup>، والحق لا يتحول إلى باطل، والباطل لن يكون بديلاً عن الحق.

كما أنّ بناء بيت بسيط لا بدّ أن يأتي على أسس سليمة، إذ لا يمكن أن تبني كوخاً على قاعدة غير ثابتة فكيف بأن تبني بناية على رمال متحركة، كذلك لا يمكن بناء شخصية إلا على قاعدة القيم، فدور القيم في بناء الشخصية هو مثل دور الثوابت في الحياة؛ لأنّ

---

(١) سورة الأنعام، الآية ٧٣.

هذه القيم لا تتبدل، ولا تتغير ولا تتحوّل، لأنّها سنّة الله، وسنّة الله تعني طريقته الثابتة في إدارة الكون: ﴿فَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحْوِيلًا﴾<sup>(١)</sup>، وكما أنّ الحق لا يتبدل إلى الباطل، كذلك الأسس التي لا بدّ من الاعتماد عليها في بناء الشخصية، فهي لا تتبدل.

ومن أهم تلك الأسس أن تكون الشخصية متماسكة، أي أن يكون البناء الداخلي لها قائماً على الثوابت.. مثلاً: الالتزام بالحق، والابتعاد عن الباطل، والصدق في المعاملة، وكذلك الأمانة، والوفاء بالوعد وبقية المفردات الأخلاقيّة، وكلّ هذه المفردات هي قيمٌ حقّة.

لا يمكن أن يكسب الإنسان الناس عن طريق الكذب والدجل، وكما يقول المثل: «من الممكن أن تكذب على شخص واحد، لمرة واحدة في قضية واحدة»، أمّا أن تكذب على كلّ الناس، ودائماً، وفي مختلف القضايا فهذا لا يكون، فأنت لو ذهبت إلى بقال، واشترت منه بضاعة بسيطة، فخدعك فيها، فلن تعود إليه مرة ثانية، وصدق أمير المؤمنين عليه السلام إذ يقول: «مَنْ عُرِفَ بِالْكَذِبِ فَلَتِ الثِّقَةُ بِهِ»<sup>(٢)</sup>.

كذلك فيما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية التي لا يمكن

(١) سورة فاطر، الآية ٤٣.

(٢) عيون الحكيم والمواعظ، ص: ٤٥٨.

إقامتها إلا على أساس الصدق، والأمانة، والوفاء، فالكذاب والخائن، والذي لا يلتزم بأصول التعامل مع الآخرين لن ينجح في حياته.

من هنا فمن يريد أن يمتلك شخصية قوية؛ فعليه أن يلتزم بالصدق، حتى وإن أدى ذلك إلى خسارته شخصياً، ذلك أن «الصِّدْقُ يُنْجِيكَ وَإِنْ خُفِّتَهُ»<sup>(١)</sup>، فإذا أنت التزمت بالصدق وخسرت؛ فإنَّكَ تعوّض الخسارة أضعافاً فيما بعد، فـ«الصِّدْقُ نَجَاحٌ»<sup>(٢)</sup>، والإمام علي عليه السلام يُوصي بالتمسك بالصدق فيقول: «لَزِمِ الصِّدْقَ وَإِنْ خِفْتَ ضَرَّهُ؛ فَإِنَّهُ خَيْرُ لَكَ مِنَ الْكَذِبِ الْمَرْجُوعِ نَفْعُهُ»<sup>(٣)</sup>.

تري، لماذا يشتري الناس مختلف أنواع البضائع، من الطائرات والسيارات والقاطرات والأجهزة الإلكترونية وغيرها، يشترونها من الشركات التي لها سمعة طيبة؟ مع أنَّهم حينما يشترون بضاعة من شركة معروفة، فإنَّهم يدفعون تقريباً ثلاثين بالمئة قيمة إضافية؛ أليس لأنَّهم يثقون بهذه الشركات ويعتمدون عليها لصدقها في التعامل؟ مع أنَّ هنالك دائماً في السوق بضائع من شركات غير معروفة، لها

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٥٩.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٢١.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٨٣.

بضائع من نفس النمط الذي لدى الشركات المعروفة، وربما لا يختلف الشكل، ولا تختلف النوعية أيضاً، ومع أنّها أرخص من البضائع التي تأتي من قبل الشركات المعروفة، فلماذا لا تشتري منها وهي أرخص؟ ببساطة لأنّك لا تثق بها.

ومن هنا تجد أنّ الشركات الكبرى تلتزم بالصدق، ولو على حساب مصالحها، فكم من مرة نسمع في الأخبار أنّ شركة معينة من الشركات المعروفة استرجعت بضائعها من السوق؛ لأنّه تبين وجود خلل بسيط فيها، فشركات السيارات -مثلاً- تسترجع سيارة معينة من السوق، وذلك بعد أن تبين لها بعد الاستخدام وجود خلل فيها ولو بشكل جزئي، وتخسر أحياناً مئات الملايين من الدولارات، وكذلك في بضائع أخرى مثل الأغذية وما شابه ذلك، وكلّ ذلك لكسب ثقة الناس، والتأكيد على المصداقية.

وهكذا فإنّ بناء الشخصية القويّة يعني بناء الشخصية المتماسكة، ولا تكون متماسكة إلا إذا كانت ملتزمة بالقيم والمثل التي جاء بها الأنبياء ﷺ.

وحتى فيما يرتبط بالحلل والحرام، فكلّ الأحكام تدور حول محور القيم، فالظلم حرام، والعدل واجب، والصدق مطلوب، والكذب مرفوض.

ثمَّ إنَّ من يلتزم بالقيم على الأقل يربح نفسه، ومن لا يلتزم بها - فحتَّى حتَّى لو ربح الآخرين - يكون قد خسر نفسه، فالكذاب يعرف أنه كذاب، فلو ربح عن طريق الكذب فإنَّه يخسر ضميره ووجدانه، وخسارة الضمير أكبر من خسارة المال، لأنَّ خسارة المال لا تسلب منك راحتك، ولكنَّ خسارة الضمير تعني أن تعاني من عذاب الوجدان، وإن كنت في أفضل الأحوال من الناحية المادية، ألا ترى كيف أنَّ بعض المجرمين يسلمون أنفسهم للسلطات القضائية بعد مرور فترة من الزمن، مع أنَّ جرائمهم لم تُكتشف، لكنَّهم يسلمون أنفسهم ويقولون: كنا نعيش هذه الفترة في عذاب الضمير؛ فلم نكن نرتاح في ليلٍ ولا في نهارٍ.

يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «يَكْتَسِبُ الْكَاذِبُ بِكَذِبِهِ ثَلَاثًا:

سَخَطَ اللَّهِ عَلَيْهِ، وَاسْتِهَانَةَ النَّاسِ بِهِ، وَمَقَتَ الْمَلَائِكَةِ لَهُ» <sup>(١)</sup>.

بينما الذي يلتزم بالقيم يكون الأمر بالنسبة إليه عكس ذلك، فإن ربح من الناس ربحاً مادياً فهو في هدوء وطمأنينة وسلام مع نفسه، وإن خسر لا يخسر الهدوء والطمأنينة والسلام مع نفسه.

أحد الأشخاص استولى على بيت رجلٍ ظلماً وعدواناً؛

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٨١٢.

ثم إن صاحب البيت بعد مرور سنوات طوال اشتكى إلى القضاء لاسترجاع ملكه، فقلت له: «إن خسرت الدعوى فأنت رابح، لأن الحقّ معك، بينما الغاصب وإن ربح فهو خاسر، لأنّ الحقّ ضده» فبناء الشخصية لا بدّ أن يكون على القيم والمثل التي أقام الله الكون عليها.

يقول الإمام علي عليه السلام: «وَصُولُ الْمَرْءِ إِلَى كُلِّ مَا يَبْتَغِيهِ مِنْ طَيِّبِ عَيْشِهِ وَأَمْنِ سَرْبِهِ وَسَعَةِ رِزْقِهِ، بِنَيْتِهِ وَسَعَةِ خُلُقِهِ»<sup>(١)</sup>.

---

(١) عيون الحكم والمواعظ ، ص: ٥٠٦.

## تعاليم أهل البيت عليهم السلام في بناء الشخصية المتكاملة

لا كمال إلا لله عز وجل ..

ولكن لابد من السعي للتكامل في هذه الحياة، وهذا السعي يجب أن يكون وفق تعاليم النبي ﷺ وأهل بيته عليهم السلام، فهناك مجموعة من التعاليم التي إن التزم بها الفرد تكاملت شخصيته في هذه الحياة، ومن ثم يستطيع -بالاعتماد عليها- تحقيق أهدافه، وإنجاز الكثير في الدنيا.

وفيما يلي مجموعة من تلك التعاليم:

## • الالتزام بالصدق:

وهو في ثلاث:

- الصدق مع الله تعالى.
- الصدق مع النفس.
- الصدق مع الناس.

فمن يكون صادقاً في هذه الأبعاد تكون شخصيته متماسكة من الداخل، ذلك أن من يحترم نفسه تحترمه الناس، وفي العادة فإنّ الكذاب يخون في الدرجة الأولى نفسه، ومن ثمّ يخون الله والناس، بينما الصادق يكون أميناً في نفسه، ولذلك لا يكذب على ربّه، أو على عباده.

يقول رسول الله ﷺ: «عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ فَإِنَّهُ مِنَ الْبِرِّ وَإِنَّهُ فِي الْجَنَّةِ»<sup>(١)</sup>.

ويروى أن رجلاً أتى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله علّمني خلقاً يجمع لي خير الدنيا والآخرة.

فقال ﷺ: «لَا تَكْذِبْ»

فقال الرجل: فكنت على حالة يكرهها الله، فتركها خوفاً من أن يسألني سائل عملت كذا وكذا فأفتضح، أو أكذب

---

(١) مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، ج ٨، ص: ٤٥٨.



فأكون قد خالفت رسول الله ﷺ فيما حملني عليه.<sup>(١)</sup>

### • الإحسان:

فمن أراد أن يكسب الآخرين فلا بد أن يُحسن إليهم،  
يقول الإمام علي عليه السلام: «أَحْسِنْ إِلَى مَنْ شِئْتَ؛ تَكُنْ أَمِيرَهُ»<sup>(٢)</sup>،  
ومن هنا فإنَّ «عُنْوَانُ النَّبْلِ الْإِحْسَانُ إِلَى النَّاسِ»<sup>(٣)</sup> كما يقول  
أمير المؤمنين عليه السلام.

### • الاهتمام بالأمر الدائم:

فالمطلوب هو أن نهتم بما يدوم، وليس بالموقت، فنعمل  
لما يبقى، فإذا دار الأمر بين أن تنجز عملاً بلا إتقان، ومن  
ثم يكون موقفاً، وبين أن تقوم بعمل يبقى، فإنَّ الأمر الثاني  
هو المقدم.

لنفترض مثلاً أنَّك تريد أن تؤلف كتاباً، فباستطاعتك أن  
تبحث وتحقق وتجمع المعلومات اللازمة، وتبدع في بعض ما  
تكتب، حتّى يبقى كتابك مفيداً لفترة طويلة من الزمن،  
وباستطاعتك أن تلصق كلمة من هنا، وكلمة من هناك،  
وتدفع الكتاب إلى المطبعة، ومثل هذا النوع من الكتب لا  
يدوم، بينما الكتاب الذي يهتم به المؤلف فهو يدوم، هذا

---

(١) مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، ج ٩، ص: ٨٧.

(٢) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٨٣.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٣٤١.

في المجال الثقافي وكذلك فيما يرتبط بالمجال الصناعي،  
والعملي، والاقتصادي، وما شابه ذلك، فالاهتمام بما يدوم  
من صفات الشخصية المتكاملة.

يقول الإمام علي عليه السلام: «قَلِيلٌ يَدُومُ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مُنْقَطِعٍ»<sup>(١)</sup>.

### • حسن المعاملة مع الناس:

هناك من لا يلتزم بحسن المعاملة مع غيره، بينما حسن  
المعاملة من الضروريات لبناء الشخصية المتكاملة، يقول  
الإمام علي لابنه الحسن عليه السلام: «يَا بُنَيَّ اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا  
فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ غَيْرِكَ؛ فَأَحِبِّ لْغَيْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ، وَاكْرَهُ  
لَهُ مَا تَكْرَهُ لَهَا، وَلَا تَظْلِمْ كَمَا لَا تُحِبُّ أَنْ تُظْلَمَ، وَأَحْسِنْ كَمَا  
تُحِبُّ أَنْ يُحْسَنَ إِلَيْكَ»<sup>(٢)</sup>.

### • الالتزام بالقيم الفاضلة:

سواءً في التعامل مع الأفراد، أو مع العائلة، أو الزملاء،  
أو عامة الناس، أو حتى مع الجمادات والنباتات، فهناك  
من الناس من يكون سيء الخلق مع الطبيعة: كالحيوانات،  
والأشجار، والمياه، فهو يسرف في هذه الأمور أو يظلم غيره  
فيها، وبعضهم لا يُحسن التعامل مع عائلته، أو مع جيرانه

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص ٣٧٠.

(٢) نهج البلاغة، الوصية رقم ٣١.

أو مع زملائه، إنّ الشخصية المتكاملة لا بد أن تكون ملتزمة بالأخلاق؛ فإنّ الأخلاق تجعل الفرد يعيش سعيداً في هذه الحياة، ومن لا يشعر بالسعادة في داخله لا يستطيع أن يسعد غيره.

يقول الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ عَذَّبَ نَفْسَهُ»<sup>(١)</sup>، ويقول أمير المؤمنين عليه السلام: «بِحُسْنِ الْأَخْلَاقِ يَطِيبُ الْعَيْشُ»<sup>(٢)</sup>.

### • الحيوية والنشاط:

الشخصية المتكاملة تكون في العادة نشطة، ولا تكون كسولة، يقول الإمام جعفر الصادق عليه السلام: «إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ سُوءٍ؛ إِنَّهُ مَنْ كَسَلَ لَمْ يُؤَدِّ حَقًّا، وَمَنْ ضَجَرَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى حَقٍّ»<sup>(٣)</sup>، ولذلك نرى أن أصحاب النفوس العظيمة والشخصيات القوية هم من يتحلّون دوماً بالنشاط، ويهربون من الكسل والخمول.

### • التطوير الدائم:

لكي تكون متكاملًا فإنّ عليك أن تطوّر عملك، وأن

---

(١) الكافي، ج ٢، ص ٣٢١.

(٢) عيون الحكم والمواعظ، ص ١٨٨.

(٣) من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ١٦٩.

تتسابق مع نفسك في تحسين إنتاجك، وتطوير ذاتك، يقول الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ اسْتَوَى يَوْمَاهُ فَهُوَ مَغْبُونٌ، وَمَنْ كَانَ آخِرُ يَوْمِهِ شَرًّا مِمَّا فَهُوَ مَلْعُونٌ، وَمَنْ لَمْ يَعْرِفِ الزِّيَادَةَ فِي نَفْسِهِ كَانَ إِلَى التُّقْصَانِ أَقْرَبَ، وَمَنْ كَانَ إِلَى التُّقْصَانِ أَقْرَبَ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ مِنَ الْحَيَاةِ»<sup>(١)</sup>.

ولا عيب في التغيير والتبديل إذا رأيت أنك لا تصل إلى النتائج التي ترجوها، أو أنك في طريق مسدود ولا بد من التراجع بدل التقدم، يقول الإمام جعفر الصادق عليه السلام: «إِذَا نَظَرَ الرَّجُلُ فِي تِجَارَةٍ فَلَمْ يَرَفِهَا شَيْئًا فَلْيَتَحَوَّلْ إِلَى غَيْرِهَا»<sup>(٢)</sup>.

(١) الأُمالي للصدوق، ص: ٦٦٨.

(٢) الكافي، ج ٥، ص ١٦٨.

## مميّزات الشخصيّة الرّساليّة

تتميّز الشخصيّة القويّة عن غيرها في أنّها قادرة على إنجاز الكثير من الأمور، وتحقيق الأهداف التي رسمتها لنفسها، ولكن رساليّاً لا يجوز أن يكون الإنجاز على حساب القيم؛ فمثلاً ليس المطلوب اكتساب القوّة على حساب العدالة أو الحرّيّة.

المطلوب بناء الشخصيّة القويّة المتناسكة في الاتجاه الصحيح، ولتحقيق أهداف سامية.

لا شكّ أنّ «هتلر» كان يتمتع بقوّة الشخصيّة، ولولا بعض الأخطاء التي ارتكبها عسكريّاً لربّما كان يمتلك الكرة الأرضية كلّها، ويتحكم

بمصير جميع الأمم، وهو ترك آثاراً لا تزال مستمرة، حيث إنَّ الحرب العالمية الثانية التي شنها الرجل غيّرت الكثير من المعادلات، ولا تزال تلك الآثار المدمّرة باقية، لكنَّ شخصية هتلر وأمثاله مرفوضة، فليس المطلوب فقط امتلاك قوّة الشخصية، وتحقيق إنجازات على الأرض، دون رعاية القيم والمثل الحقّة.

«ستالين» أيضاً كانت شخصيّة قويّة، وبنى للاتحاد السوفيتي قاعدة متينة في البعد الصناعي والعسكري، وكذلك بقية الطغاة في هذه الحياة، كانت لهم شخصيات قويّة، لكنها لم تكن في الاتجاه الصحيح ومن ثمّ لم تنفع البشرية.

ونحن حينما نتحدث عن قوّة الشخصية، فإنّنا نريد ذلك في سبيل الحق وليس في سبيل الباطل، أي أنّنا نريدها شخصية رساليّة، فما هي مميّزات هذه الشخصية؟

للشخصيّة الرساليّة مجموعة من المميّزات التي بيّنها الله في القرآن وبينها النبي ﷺ وأهل بيته ﷺ نشر هنا إلى بعضها:

### • أولاً: الالتزام بالقيم والمثل:

إنَّ الشخصية الرساليّة تلتزم في نفسها بالمثل والقيم، ولا تتجاوزها حتّى من دون أن يكون عليها رقابة من الآخرين،

أي أئمتها تخاف الله عز وجل ولا تخاف الناس، وأحياناً تخسر الكثير من مصالحها الخاصة لتناقضها مع المثل والقيم التي تؤمن بها، يقول ربنا تبارك وتعالى: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾<sup>(١)</sup>.

إن المؤمن الصادق هو من يلتزم بالعدل، وبالإحسان، وبالكرم، وبالعطاء، وبالتعاون، مع قطع النظر عما لو كان هذا الالتزام يؤدي به إلى أن يربح الدنيا أو يخسرها، فالمهم عنده هو أن يكسب رضا الله عز وجل.

### • ثانياً: تحمّل المسؤولية:

الشخصية الرسالية تتحمّل مسؤولياتها مع قطع النظر عن تحمل الآخرين لها أو عدم تحملهم، فالرسالي يعمل كما يعمل الضمير، فحينما يسكت الآخرون يتكلم الرسالي، وحينما يتراجع الآخرون يتقدم الرسالي، وحينما يتقاعس الآخرون عن تحمّل المسؤولية يبادر إلى تحمّلها، وربّما يؤدي ذلك به إلى أن يخسر حياته لكنه لا يهتم بذلك، ومثالنا هو الإمام الحسين عليه السلام الذي تحمّل مسؤوليته كاملة حينما تقاعس الجميع، واستسلم الجميع للباطل، وتراجع الجميع

(١) سورة آل عمران، الآية ١٧٣.

عن نصرة الحق، وتنازل الجميع عن حقوقهم.. وكذلك جميع الأنبياء والأوصياء عليهم السلام كانوا يتمتعون بهذه الميزة، فكانوا يُبعثون في هجعة من الأمم، فيثيرون كوامن العقول، ويدفعون الناس إلى الخير والصالح.

### • ثالثاً: العمل للآخرة لا للدنيا:

إنَّ الشخصية الرسالية تعمل للآخرة لا للدنيا، فإذا تناقض الأمر بين الدنيا والآخرة تركت الدنيا وتمسكت بالآخرة، ولا يعني ذلك أنَّها تترك الدنيا وما فيها، إنَّها تقدِّم الآخرة في الأماكن التي تتعارض مع الدنيا، فربما تجتمع المصلحة الدنيوية والأخروية في شيء واحد، فالشخصية الرسالية تلتزم بالعمل للآخرة لكن ليس بترك الدنيا؛ لأنَّه ورد في الحديث الشريف عن الإمام الصادق عليه السلام قوله: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ تَرَكَ دُنْيَاهُ لِآخِرَتِهِ، وَلَا آخِرَتَهُ لِدُنْيَاهُ»<sup>(١)</sup>.

فمثلاً: الرسالي يتزوج لأنَّ الله تبارك وتعالى أمره بذلك، وله في ذلك مصلحة دنيوية أيضاً، فهنا العمل للآخرة يجتمع مع العمل الدنيوي، ومصلحته الشخصية تجتمع مع مصالحه الدنيوية؛ لأنَّ الله خلق البشر هكذا ﴿سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ﴾<sup>(٢)</sup>.

(١) من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص: ١٥٦.

(٢) سورة يس، الآية ٣٦.



#### • رابعاً: العمل لله تعالى:

بين المؤمنين الرسالين وبين الله تعالى عهدٌ لا ينقضونه، ﴿الَّذِينَ يُوفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَلَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ﴾<sup>(١)</sup>، ولذلك لا يقومون بعملٍ إلا وهم يبايعون الله فيه بمعنى أنه في سبيل الله، حتى فيما يرتبط بطعامهم وشرابهم ومسكنهم وملبسهم، فالمؤمن يأكل لأن الله تبارك وتعالى خلقه هكذا محتاجاً للطعام، ولكي يتقوى بالطعام على الطاعة، ويعمل للرزق لأنّ عليه تحصيل الرزق لنفسه ولعائلته، أي يصحح النيّة في داخله لله وحده دوماً، ليس فقط في الحالات التي تتناقض فيها إرادة الله مع إرادة البشر، وإنّما حتى في الحالات العادية فهو يقوم بأعماله، حتى اليومية في سبيل الله ولكسب رضاه. قال نبيّنا الأكرم ﷺ: «يَا أَبَا ذَرٍّ لَيْكُنْ لَكَ فِي كُلِّ شَيْءٍ نِيَّةٌ حَتَّى فِي النَّوْمِ وَالْأَكْلِ»<sup>(٢)</sup>.

#### • خامساً: محاسبة النفس:

المؤمن يحاسب نفسه دوماً، ويزن أعماله، وميزانه هو كلام الله تعالى والنبي ﷺ وأهل بيته عليهم السلام، فترى المؤمن الرسالي دائماً ما يعرض نفسه على القرآن وينظر في الآيات التي ذكر فيها المؤمنون، فيرى هل تنطبق صفاتهم عليه؟ وكذلك

(١) سورة الرعد، الآية ٢٠.

(٢) وسائل الشيعة، ج ١، ص: ٤٨.

يبحث عن الآيات التي تبدأ بقوله عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ..﴾ ويلبي نداء ربّه بتطبيق ما في الآيات.

كذلك يبحث في الروايات والأحاديث ويبدأ في تطبيقها وتطويع ذاتها وفق بصيرة كلام أهل البيت عليه السلام، لأنّ أهل البيت قد بينوا لنا في كثير من الروايات صفات وميّزات الشخصية الرسالية المؤمنة، وحرّي بنا أن نلتزم بهذه الأحاديث ونحوها إلى مناهج عملية في حياتنا اليومية.

فعلى سبيل المثال يقول الإمام الصادق عليه السلام: «يُنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ فِيهِ ثَمَانُ خِصَالٍ:

- وَقَوْرٌ عِنْدَ الْهَزَاهِرِ..
- صَبُورٌ عِنْدَ الْبَلَاءِ..
- شَكُورٌ عِنْدَ الرَّخَاءِ..
- قَانِعٌ بِمَا رَزَقَهُ اللهُ..
- لَا يَظْلِمُ الْأَعْدَاءَ..
- وَلَا يَتَحَامَلُ لِلْأَصْدِقَاءِ..
- بَدَنُهُ مِنْهُ فِي تَعَبٍ..
- وَالنَّاسُ مِنْهُ فِي رَاحَةٍ».

ثم يقول الإمام عليه السلام: «إِنَّ الْعِلْمَ خَلِيلُ الْمُؤْمِنِ، وَالْحِلْمَ وَزِيرُهُ، وَالصَّبْرَ أَمِيرُ جُنُودِهِ، وَالرِّفْقَ أَخُوهُ، وَاللِّينَ وَالِدُهُ»<sup>(١)</sup>.

\*\*\*

والسؤال الذي قد يطرح هنا هو: كيف نعزز هذه الصفات في أنفسنا؟

والجواب: أن نحاول الالتزام بها مهما كلف الأمر كما قال الإمام علي عليه السلام: «أَلَا وَإِنَّكُمْ لَا تَقْدِرُونَ عَلَى ذَلِكَ وَلَكِنْ أَعِينُونِي بِوَرَعٍ وَاجْتِهَادٍ وَعِفَّةٍ وَسَدَادٍ»<sup>(٢)</sup>.

وأن نتقدم كل يوم خطوة بهذا الاتجاه، نجدد النية في سبيل الله تعالى، ونتحمل المسؤولية حيث لا يتحملها الآخرون، ولا تأخذنا في الله لومة لائم، وبذلك نكون مثل من يريد الوصول إلى القمة؛ فهو يخطو خطوة بعد خطوة، وكما يقول المثل الصيني المعروف: إن أطول رحلة تبدأ بخطوة.

فلتبدأ الخطوة الأولى الآن، فأنت حينما تقرأ هذا الكتاب افعل ذلك في سبيل الله، ولتكن لك نية خالصة في كل شيء، فعليك أن تقرأ لله، وتكتب لله، وتأكل لله، وتنام لله، وتتزوج لله، وتعمل لله، وهكذا.

---

(١) الكافي، ج ٢، ص: ٢٣١.

(٢) نهج البلاغة، الكتاب رقم ٤٥.

ولتكن لك بصيرة في الأمور، واستضيء دوماً بنور الهدى، فقد «فَازَ مَنْ اسْتَضَبَّحَ بِنُورِ الْهُدَى»<sup>(١)</sup>.

وضع قول أمير المؤمنين عليه السلام نصب عينك دوماً: «أَيُّهَا النَّاسُ لَا تَسْتَوْحِشُوا فِي طَرِيقِ الْهُدَى لِقَلَّةِ أَهْلِهِ؛ فَإِنَّ النَّاسَ قَدْ اجْتَمَعُوا عَلَى مَائِدَةٍ شَبَعَهَا قَصِيرٌ وَجُوعُهَا طَوِيلٌ»<sup>(٢)</sup>.

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٣٥٨.

(٢) نهج البلاغة، الخطبة رقم ٢٠١.

## العبادات وأثرها في بناء الشخصية

هل هنالك ارتباط بين العبادات اليومية  
وبين بناء الشخصية؟

أليست العبادات طقوساً دينية لا علاقة لها  
بنجاح الإنسان في الحياة الدنيوية أو فشله؟!

ثمّ كيف نستطيع أن نستفيد من هذه  
العبادات اليومية في تقوية شخصياتنا؟

إنّ الالتزامات الدينية اليومية هي مثل  
اللبّات في بناء البيت، فالذي يلتزم بأموره  
العبادية في كلّ يوم؛ فهو يبني شخصيته يوماً  
بعد يوم، بالإضافة إلى ما يحصل عليه من  
الثواب، وصدق أمير المؤمنين عليه السلام حينما قال:

«الْعِبَادَةُ فَوْزٌ»<sup>(١)</sup>، و«دَوَامُ الْعِبَادَةِ بُرْهَانُ الظَّفَرِ وَالسَّعَادَةِ»<sup>(٢)</sup>، وهي فوز في الدنيا قبل الآخرة.

إنَّ العبادات تبني شخصيَّة الإنسان بناءً قوياً ومتميزاً، وهي -بخلاف ما يجلو للبعض أن يصورها- سر التقدم والنجاح في الحياة العملية.

ولكن كيف يكون للعبادات هذه القدرة على البناء؟  
وفي الجواب نقول:

#### • أولاً: العبادة حق وواجب:

فمن حق الله أن يُعبد، وواجب الإنسان أن يعبد خالقه، يقول ربنا: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾<sup>(٣)</sup>، عبادة الله عز وجل هي أداء لأهم الحقوق على البشر، ومن يلتزم بالحق فهو يبني نفسه على أسس سليمة.

#### • ثانياً: إصلاح النية وتركية النفس:

إنَّ العبادات بحاجة إلى نية خالصة، ولذلك على الإنسان أن يصلح نيته، ويعيد توجيه بوصلتها، فالأعمال يجب أن تتلون بصبغة الله سبحانه وتعالى، وتكون خالصة له، ولذلك

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٢٠.

(٢) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٢٥١.

(٣) سورة الذاريات، الآية ٥٦.

فإنَّ الإمام علي عليه السلام يقول: «عَوِّذْ نَفْسَكَ حُسْنَ التَّيَّةِ وَجَمِيلَ الْمَقْصَدِ تُدْرِكُ فِي مَبَاغِيكَ النَّجَاحَ»<sup>(١)</sup>.

إنَّ الذي يصليّ صلواته الخمس، ويصوم شهر رمضان، ويؤدي حج بيت الله الحرام، ويعمل ذلك بنية التقرب إلى الله ولاكتساب رضاه، فإنَّه يزكي نفسه، وينقيها من شوائب الماديات، ويصحح مسيرته.

وكلّها عوامل لتقوية الشخصية، لأنَّ الشخصية القويّة هي التي تسيطر على المادة، ولا تسيطر عليها المادة، حيث إنَّ الذي يتمحور حول المصالح الشخصية فهو يتناقل إلى الأرض، كمن يهتم كثيراً بالعقارات، وبالأراضي، فهو يعبد هذه الأشياء، بينما في العبادات يتسامى المرء على الدنيا وما فيها، وينطلق إلى المعارج التي تسمو بالإنسان إلى المستوى اللائق به، ومن هنا قال رسول الله ﷺ: «الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِ»<sup>(٢)</sup>.

وكذلك فيما يرتبط ببقية العبادات فإنَّ لها تأثيراً كبيراً في بناء الشخصية، كما أنَّها تزكّي نفسية الإنسان، وتعطيه التقوى، التي هي جوهر العبادات، كما يقول ربنا: ﴿لَعَلَّكُمْ

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٣٤٠.

(٢) سفينة البحار، ج٤، ص ١٥٨.

تَتَّقُونَ ﴿١﴾، والتقوى في الحقيقة هي قوة الإنسان في شخصيته، فالذي يتقي ربه لا ينحرف، ولا يرتكب الموبقات، ولا يظلم عباد الله، وبالتالي فهو إنسان مسيطر على أفعاله، وصاحب شخصية قوية.

### • ثالثاً: العبادات والالتزام بالوقت:

إنَّ أداء العبادات يعلّم الإنسان الالتزام بالوقت، وهو من أهم عوامل الفلاح، ولذلك فإنَّ مشكلة ضعف الشخصيات هي مشكلة عدم التزامهم، فالضعيف إذا وعد لا يفي، وإذا التزم لا يعمل، وإذا دخل في عهد مع غيره فهو ينقضه، أو حسب تعبير الروايات: «إِذَا حَدَّثَ كَذَبٌ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ»<sup>(٢)</sup>، فالعبادات تعلّم الإنسان أن يلتزم بالوقت فيما يرتبط بأداء الواجبات.

إضافة إلى أنَّ أوقات الصلاة بشكل خاص، وأوقات العبادات بشكل عام تمّ اختيارها من قبل الباري بحكمة بالغة، فصلاة الصبح مثلاً لا بدّ أن تؤديها ما بين طلوع الفجر وطلوع الشمس، أي أن تستيقظ في هذا الوقت المبكر، وتجبر نفسك على ذلك، ﴿تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ..﴾<sup>(٣)</sup>،

(١) سورة البقرة، الآية ٢١.

(٢) تحف العقول، ص: ٣١٦.

(٣) سورة السجدة، الآية ١٦.



وبذلك تسيطر على سلطان النوم، وتستيقظ في الوقت الذي يستيقظ فيه الكون، فلا تكن شاذاً عن الأشجار والنباتات، والحيوانات، والشمس والأرض وما فيها، فكما الطبيعة التي خلقها الله تستيقظ صباحاً تستيقظ أنت.

وإذا درست تاريخ الناجحين تجد أنهم لم يكونوا كسالى في الاستيقاظ الصباحي، فكلّ العظماء كانوا يستيقظون مبكرين، ولا يسمحون للنوم بالسيطرة عليهم وبذلك تفوتهم الفرص، يقول الإمام علي عليه السلام: «مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ»<sup>(١)</sup>.

أمّا صلاتي الظهر والعصر، فهما في منتصف النهار، وأنت في حالة الصلاة تقوم بتنظيف نفسيّتك من شوائب الحياة.

إنّ الإنسان حينما يعيش بين ظهراي الناس يرين على قلبه الكثير من الآثام؛ فيحتاج إلى أن ينظف ذلك من خلال أداء الصلاة في منتصف النهار، ثمّ يؤدي صلاتي المغرب والعشاء، حيث نهاية النهار وبداية الليل، كأنّك تأكد عبوديتك لرّبك صباحاً، وظهراً، ومساءً.

لقد أسلم رجل بريطاني، اسمه «هيدلي» وكان عضواً في مجلس اللوردات البريطاني، وهو المجلس الذي تعيّن أعضاؤه الملكة، وكان من أحفاد ملوك ويلز وأعلن إسلامه حينما اكتشف صلاة المسلمين، وقال في تبرير ذلك: «قلت في

---

(١) نهج البلاغة، الخطبة ٢٤١.

نفسى ذات يوم: أنا عبد لله، ولا بدّ أن أؤدي واجب العبودية في كلّ يوم، بينما لا يُطلبُ منى الذهاب للعبادة عن طريق الكنيسة في الأسبوع إلا يوماً واحداً، ولو أنّني كنت موظفاً عند شخص؛ كان عليّ أن أذهب إليه في كلّ صباح، وفي منتصف الدوام، وفي نهايته حتّى أسأله عما يجب عليّ فعله، بينما في المسيحية لا نجد العبادة إلا في الأسبوع يوماً واحداً فقط، وعن طريق الكنيسة، وهنالك أيضاً نتلو بعض الأدعية ثم نخرج، بينما صلاة المسلمين هي خمس مرات في اليوم، فعرفت أن هذا دينٌ نزل من ربّ العباد حيث يربطنا بنفسه خمس مرات خلال النهار».

ويضيف: «إنّ الدين الصحيح هو الذي يجعل المرء يعبد الله طوال مدّة الحياة، لا في أيام الأحد فقط»<sup>(١)</sup>

فالصلوات وهي من الواجبات الأساسية في الدين تنظم حياة الإنسان وتعوّده على الالتزام بالوقت.

#### • رابعاً: التحكم في الذات:

العبادات تدرب الإنسان على التحكم في ذاته، فلا يسمح الإنسان لذاته بالانفلات وممارسة كلّ ما يحلو لها، وعن طريق هذه العبادات يصبح الإنسان قادراً على السيطرة على الانفعالات، وتوجيه الشهوات، وقيادة نفسه، دون أن يسمح

---

(١) راجع الموسوعة الحرة ويكيبيديا: رولاند ألنسون - وين.

لشهواته ورغباته بأن تقوده.

أليس الكثير من مشاكل البشرية اليوم مرتبط بقيادة الشهوات والرغبات للناس، فما أكثر الذين يفقدون حياتهم ومستقبلهم بسبب شهوة هنا ورغبة هناك، أليس «أَوَّلُ الشَّهْوَةِ طَرْبٌ، وَآخِرُهَا عَظَبٌ»؟<sup>(١)</sup>.

إنَّ العبادات تدريب عملي وتوجيه حقيقي للشخصية، لكي يصحح الإنسان المعادلة المعكوسة التي بداخله، فبدلاً من كون الرغبات هي التي تقوده، يصبح الإنسان بروحه وعقله قائداً لرغباته، وبذلك يحقق النجاح.

فعلى سبيل المثال نجد أنَّ الصوم يبنّي شخصية لا تخضع للرغبات والشهوات، ذلك أنَّ الشخصية القويّة هي التي تسيطر على رغباتها، وشهواتها، فالصوم تمرين على السيطرة على الشهوات والرغبات في الاتجاه الصحيح، فأنت مع جوعك الشديد، وعطشك الأشد أحياناً في أيام الصيف لا تقترب إلى الماء، ولا تفكر في شربه، ولا تحاول أن تأكل طعاماً حتّى ولو لم يكن أحدٌ يراك، إنَّ الصيام تدريب على طاعة الله عزّ وجلّ، والالتزام بمنهجه، ومن ثمّ الحصول على النتائج الطيبة لهذه العبادة.

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ١١٢



## غذِّ عقلك

العقل موهبة إلهية عظيمة، وهبها الله تعالى للإنسان ليرفعه، ولكنَّ العقل كالنبات يحتاج إلى التغذية المستمرة، وإلاَّ فلربما ذبل ومات.

كلُّ إنسان يولد ولديه عقل وفطرة، ولكنه لم ينمَّ ويستخدم عقله بعد، كجهاز التخزين الفارغ الذي تشتريه يبقى فارغاً ما لم تغذيه، والله وفرَّ للإنسان المقومات والأدوات التي تساعد على الرقي بعقله وتطويره، يقول عزَّ وجلَّ: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>، فمن استفاد من هذه

(١) سورة النحل، الآية ٧٨.

الأدوات وتوفرت لديه عوامل التغذية بما عقله وازداد، وإلا بقي في حدود بذوره الأولية.

ولأنَّ «الإنسان بِعَقْلِهِ»<sup>(١)</sup> كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام فلا بدَّ أن نتساءل ما هو غذاء العقل، وكيف تتم تغذيته؟

والجواب: إنَّ العقل يتغذى وينمو بالتعلم والتفكير، والحوار مع العقلاء، والاعتبار من التجارب.

فالتعلُّم والتفكير هما الطريقة الطبيعية لتغذية العقل، يقول الإمام الكاظم عليه السلام: «يَاهِشَامُ.. الْعِلْمُ بِالْتَّعَلُّمِ»<sup>(٢)</sup>.

والاستفادة من تجارب الآخرين سبيل آخر لتغذية العقل، يقول الإمام علي عليه السلام: «الْعُقْلُ حِفْظُ التَّجَارِبِ»<sup>(٣)</sup>.

وكذلك مجالسة أهل العلم ومناقشتهم طريقة أخرى، فـ«مُجَالَسَةُ الْعُقَلَاءِ تَزِيدُ فِي الشَّرَفِ»<sup>(٤)</sup>.

إنَّ كلَّ من يأتي إلى هذه الحياة يمتلك مقداراً أولياً من الصفات الإنسانيَّة مثل العقل والإرادة والحب وما أشبه، ثمَّ إذا وجد المناخ الطبيعي والغذاء الطبيعي نمت عنده القدرات هذه، وإلا فإنَّها تذبل أو تبقى في حدودها الأولية، ومن هنا

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٢٦.

(٢) الكافي، ج ١، ص: ٣٧.

(٣) نهج البلاغة، الوصية رقم ٣١.

(٤) بحار الأنوار، ج ٧٥، ص: ٦.

قد نجد طفلين في مستوى واحد من الفهم والإدراك والإرادة في البداية، ثم يقع الانفصال بينهما لفترة من الزمن، ويغرب أحدهما ويشرق الآخر، وإذا بعد أربعين عاماً نجد الفارق كبيراً بين من وجد المناخ الطبيعي والغذاء لنمو عقله وقد أصبح عبقرياً يسبر الأغوار بفهمه وإدراكه، والآخر بقي مجرد عامل بسيط في مزرعة، وحينما يلتقيان لا يفهم أحدهما الآخر، وكأن أحدهما واقف على قمة جبل والآخر في الوادي السحيق، فلا يسمع أحدهما صوت الثاني.

وهنا ننقل قصة رجل غير مصيره حينما غذى عقله؛ فقد اتهمه ابن رئيس العشيرة بالسرقة زوراً وعدواناً، أمّا السبب فلاّنه تقدم للزواج من ابنة عمّه، بينما كان غريمه يرغب في الزواج منها.. ولأنّنه الأقرب، فقد كان من الطبيعي أن تكون الفتاة من نصيبه، دون ابن رئيس العشيرة.

من هنا دبّر هذا الأخير تهمة السرقة ضده وكانت تلك التهمة كافية ليمتنع عمّه من قبوله زوجاً لابنته، وهذا ما كان يريده الغريم.

كانت الكفة تميل بالطبع لصالح ابن رئيس العشيرة، فهو ابن فلاح فقير، وغريمه ابن شيخ العشيرة، وهو لا يملك إلاّ إنكار التهمة، أمّا غريمه فباستطاعته أن يجمع كل أفراد عشيرته شهوداً عليه.

لم تكن المشكلة أن تلك التهمة كانت تسلب منه شرفه ومستقبله وابنة عمه فحسب، بل إنها كانت تكلفه يده أيضاً، فإذا استسلم للأمر، فإنّ عليه أن يمدّ يده إلى قصاب القرية، في ظهيرة يوم الجمعة وأمام الجميع، ليقطعها من الزند.

ترى إلى من يلتجئ؟

لو كان غريمه غير ابن شيخ العشيرة لالتجأ إلى أحد أفرادها، أمّا وهو ابن رئيسها فلا أحد يجرؤ على الوقوف في وجهه.

تلك الليلة لم ينم حتّى صبيحتها، وبعد صلاة الغداة سجد لله تعالى طالباً منه العون لتجاوز تلك المحنة المستعصية.. ثمّ نام قليلاً، ليستيقظ على همهمة ودمدمة، فقد كان بعض أفراد العشيرة قد جاؤوا لأخذه إلى شيخها ليحكم عليه، ومع أنّه حاول أن يجد مخبأً يختفي فيه، إلّا أنّهم كانوا أسرع في الوصول إليه.

وتمّ اعتقاله، وعندما وقف أمام الذين تجمعوا في مضيف الشيخ، وفيهم غريمه، قدحت في ذهنه فكرة سرعان ما وضعها موضع التنفيذ، فبعد أن سُدّت عليه كلّ الأبواب لم يبق أمامه إلّا ملجأ حصين أخير وهو ملجأ العلم.



فلماذا لا يهرب إليه؟ إنّ بين مدينة الناصرية والنجف الأشرف مسافة ليست بالقليلة، ولكنه سيتوكل على الله تعالى للوصول إليها.

في لحظات، كان الرجل يركض هارباً باتجاه الطريق الفرعي الذي يمرّ عبر البساتين، ورئيس العشيرة وأفرادها يركضون خلفه.. لكنه كان أسرع منهم هذه المرة، فقد استطاع أن يختفي بين أشجار النخيل، ويهرب بجلدته إلى النجف الأشرف..

ومن هنالك كتب رسالة إلى غريمه، يقول له فيها: «إنّ اليد التي كنتم تريدون قطعها ظلماً وعدواناً، سوف تضطرون إلى تقييلها في يوم من الأيام».

ولقد اجتهد في طلب العلم حتّى بلغ مبلغاً عالياً، فعينه المرجع الأعلى في ذلك الوقت السيّد أبو الحسن الأصفهاني ممثلاً له في منطقة الناصرية.

وحينما عاد إلى المدينة ودخلها بصفته الجديدة، خرجت كلّ العشائر لاستقباله، وفيهم رئيس وأفراد عشيرة غريمه السابق.. ولم يكذبوا إليهم حتّى تكالبوا عليه يرحبون به، ويقبلون يديه كما كان قد تنبأ بذلك في رسالته.

وهكذا التجأ الرجل إلى العلم.. وأنقذه العلم ورفع

مكانته عالياً، وكان من أنجح العلماء في تلك المنطقة.  
أنت أيضاً انطلق في أفاق الحياة عن طريق تغذية عقلك  
بالمعرفة، ف«الْعَقْلُ أَحْسَنُ حَلِيَّةٍ»<sup>(١)</sup>، وبذلك تبني شخصيتك  
بناءً سليماً وتنجح في الحياة.

\*\*\*

يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «عَلَيْكُمْ بِالْعِلْمِ فَإِنَّهُ صِلَةٌ بَيْنَ  
الْإِخْوَانِ، وَدَالٌّ عَلَى الْمُرُوءَةِ، وَتُخَفَّةٌ فِي الْمَجَالِسِ، وَصَاحِبٌ فِي  
السَّفَرِ، وَمَوْئِسٌ فِي الْغُرْبَةِ، وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْمُؤْمِنَ الْعَالِمَ  
الْفَقِيهَ الزَّاهِدَ الْخَاشِعَ الْحَيِّيَّ الْعَلِيمَ الْحَسَنَ الْخُلُقِ الْمُقْتَصِدَ  
الْمُنْصِفَ»<sup>(٢)</sup>.

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٤٧.

(٢) بحار الأنوار، ج ٧٥، ص: ٦.

## وجّه خيالك

الخيال نعمةٌ إلهية شأنها شأن العقل، يختص به الإنسان دون غيره من الكائنات.

وهو إمّا طاقة خلاقّة، أو مهارة مدمرة، ولذلك كان لا بدّ من توجيه الخيال، فلكي تمنع خيالك من أن يسرح بك في الأرضين السفلى، مثل الموبقات والتوافه وفي كل ما يضرّ، قم بتوجيه خيالك إلى الأعلى، إلى الفضاء الرحب، إلى عوالم الخير والصلاح.

وجّه خيالك نحو الأفكار الإيجابية، وابدأ من القمة، تخيّل أفضل الحالات، ثمّ ابدأ بالنزول من القمة إلى السفح ثمّ إلى الأرض، ثمّ تقدم خطوة بعد خطوة حتّى يشمل

خيالك الأرض التي تقف عليها، والزمان الذي أنت فيه،  
ثم فكر في وسائل تحقيق ما تخيّلته في البداية.

تخيّل الحرية، تخيّل العدالة، والصلاح، والخير، وتخيّل  
لنفسك دوراً فاعلاً في كل ذلك.

تخيّل نفسك بطلاً ترفع راية الخير في كل مكان..

تخيّل نفسك خطيباً تدافع عن العدالة..

تخيّل نفسك حامل مشعل الحرية..

تخيّل نفسك داعياً إلى الصلاح..

تخيّل نفسك إماماً يقود الناس إلى الإيمان.

إنّ الخيال هو بداية كل خير، ولو لم يتخيّل العبيد أنّهم  
أحرار لم يتحركوا نحو الحرية، ولو لم يتخيّل المظلومون أنّهم  
يحققون العدل بأنفسهم لما ناضلوا من أجل العدالة، ولو  
لم يتخيّل الجاهلون أنّهم قد تعلّموا لما حاولوا أن يفهموا  
الحياة، ولو لم تتخيّل الشعوب المتخلفة أنّها أصبحت في  
مصاف الشعوب المتقدمة لما حاولت تغيير واقعها السيئ.

وهكذا فإنّه لا بدّ من توجيه الخيال كما لا بدّ من توجيه  
الإرادة، لأنّ الخيال طاقة عظيمة فلو لم يتم توجيهه فلربما  
يتجه نحو الجريمة، وارتكاب الموبقات.

## اصنع قدرك

مَن يصنع مَن:

هل القدر يصنع الإنسان؟

أم إنَّ الإنسان يصنع القدر؟

والجواب: لا هذا ولا ذاك، بل أمرٌ بين  
الأمرين؛ فليس القدر كلّهُ بيد الإنسان، فما  
أكثر الأمور التي يجد الإنسان نفسه عاجزاً  
عن تغييرها، ولكن ليس الإنسان مسلوب  
الإرادة والحرية بالكامل، فربّما أُوتي أحدنا القوّة  
في السلطان، والكثرة في المال، والوفرة في العلم،  
ومع ذلك يجد نفسه عاجزاً عن تحقيق آماله  
وتطلّعاته، فالقدر ليس كلّهُ بيدك، ولكنك  
لست كائناً يحرّكك القدر من دون إرادة منك.

فهناك أمور هي شأن إلهي بحت مثل: متى تولد؟  
وأيّن تولد؟ ومتى تموت؟ وأيّن تموت؟ وكيف تُولد وكيف  
تموت؟ كل ذلك شأن إلهي ف﴿.. مَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ  
غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾<sup>(١)</sup>.  
وهناك أمور قد جعلها الله تعالى بيد الإنسان، فله فيها  
الحرية والاختيار.

ولذلك فإنّ الإنسان يعيش ضمن هذه المعادلة الدقيقة  
التي أطلق عليها أئمتنا عليهم السلام اسم «أمرّيين الأمرين»، فينبى  
الإنسان مصيره ومستقبله بنجاح، إذا استطاع استيعاب  
المعادلة.

إن كلّ أمور الكون بيد الله عزّ وجلّ، وهو المهيمن على  
كلّ شيء، لكنّه تعالى أعطانا مساحة من التصرف والحرية،  
ولذلك فالذين يدّعون أنّ القدر ليس في صالحهم، وأنّهم  
ولدوا في بيئات لا تساعدهم، أو ضمن ظروف صعبة كلّ  
أولئك يخدعون أنفسهم، فالإنسان قادر على فعل شيء في  
حياته، ولو كان علامة صغيرة في طريق الخير والصالح،  
فهو في كلّ الأحوال يستطيع أن يصنع بعض ما يبتغيه،  
ويحقق بعض طموحاته، ويتمتع ببعض المباحج التي يرغب  
في التمتع بها.

---

(١) سورة لقمان، الآية ٣٤.

فليس كل شيء لك، وفي نفس الوقت ليس كل شيء محرّم عليك، بعض الحق لك وبعض الحق عليك، بعض العطاء واجبك وبعض العطاء حقك، فمن حقك أن ترتاح ليس كل الوقت بل بعضه، ومن حقك أن تتمتع ببعض اللذات وليس بكلّها، ومن حقك أن تحصل على بعض المال وليس كلّه، ومن حقك أن تحصل على بعض السلطان وليس كلّه، وهكذا فإنّ «الكلّ» ليس لك، ولكن «الكلّ» ليس محرّماً عليك.

إنّ الحياة أكبر منّا جميعاً، فلا يمكن أن نسيطر عليها في كلّ نواحيها، بأن يحتكر شخص واحد كلّ شيء لنفسه، ونحن أكبر من أن تسحقنا الحياة، لكلّ منّا دوره الذي لا بدّ له أن يؤديه، وقدراته التي لا بدّ أن يحقّقها، وحقوقه التي من حقه أن يحصل عليها في هذه الحياة.

أمّا كم هي حقوقه، فهي ما يحصل عليها بالجهد والنشاط، ومن دون الاعتداء على حقوق الآخرين، وليست حقوقه هي ما يتخيّلها لنفسه على حساب غيره، كما ليست لذّاته كلّ ما يتصورها لنفسه، وليست قدراته كلّ ما يرغب فيها، وهكذا.

فمن يرغب ببناء شخصيّة قويّة فإنّ عليه أن يعمل بجِد ونشاط ضمن هذه المعادلة، ويسعى بكلّ مثابرة من أجل

صناعة قدره، فلا يستسلم للظروف المحيطة به، متذرعاً  
بأن الظروف ليست في صالحه، بل عليه أن يتحدى المشاكل  
ويتجاوز الصعاب، وينطلق في الحياة.

\*\*\*

حُكم على أحد المجاهدين بالسجن ظلماً لمدة ١٥ عاماً،  
وحينما عاد من المحكمة وجلس في زنزانه الصغيرة بدأ  
يفكر في حياته المستقبلية، وخلال الخمسة عشر عاماً القادمة،  
ماذا سيفعل وكيف سيقضيها؟ وهل انتهت حياته هنا؟

سرح في تفكير عميق استغرق منه ساعات طويلة، وفي  
نهاية المطاف قال بسوط عالٍ: لن تكسروا إرداي.. ولن  
تسلبوا مني حياتي، ثم اتخذ قراره الذي غير حياته إلى  
الأبد، لقد قرر أن يصنع قدره ومصيره بنفسه، ولا يسمح  
للسجان بصناعة مصيره.

في الأيام التالية كان كثير التفكير فيما يمكن أن يقوم به،  
خاصة وأن الخيارات في السجن جداً محدودة، إلى أن سمع  
أحد السجناء الأجانب يتحدث بلغة غريبة لم يسمعها من  
قبل، فاندحلت في ذهنه فكرة، سرعان ما بدأ في تنفيذها،  
لقد قرر أن يتعلم لغات جديدة، مستفيداً ممن يتقنها من  
السجناء.



مضت الأيام والأعوام، وهو يتعلم بكلّ جدّ ونشاط، وكلّما أتقن لغة تطلعت نفسه إلى تعلّم أخرى، وهكذا كان حتّى أتقن ٥ لغات وهو داخل السجن، لقد أتقن الانكليزية، والفارسية، والاسبانية، والهندية، والروسية.

يقول: «حينما أطلق سراحى بعد ١٥ عاماً خرجت إلى العالم الخارجيّ ولديّ حصيلة كبيرة من العلم، واستطعت أن أوظف ما تعلمته في السجن من أجل صناعة مستقبلي في الخارج، فقد أصبحت مترجماً ومعلّماً للغات، وأصبحت هذه اللغات تدر علي من الرزق ما يفوق المتوقع، وكلّ ذلك لأنّني لم أسمح للسجان الظالم بصناعة مصيري، وإنّما قررت أن أصنع قدري ومصيري بيدي بعد التوكل على الله تعالى».

\*\*\*

كُنْ أنت المبادر لصياغة شخصيّتك، وصناعة قدرك، ولا تجلس على قارعة الزمن متفرجاً ومنتظراً للمعجزة أن تغير شخصيّتك.

قال عزّ من قائل: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾<sup>(١)</sup>.

---

(١) سورة الرعد، الآية ١١.



## اكتشف جوانب عبقريتك

خَلَقُ الله تعالى متين لا تغور فيه ولا فطور، وهو القائل: ﴿..مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ﴾<sup>(١)</sup>.

ولأنَّ الإنسان هو سيّد المخلوقات فلا يوجد شخص إلا وخلق الله فيه جوانباً من العبقرية تنفعه وتنفع الناس إذا اكتشفها واستغلها، فقد يتفوّق فيها على غيره، كما يتفوّق غيره عليه في غيرها، ولذلك فلا توجد عبقرية مطلقة، كما لا يوجد غباء مطلق.

فكم من عبقرى ذائع الصيت تراه ضعيفاً في أبسط الأشياء، وكم من عالم كبير يرجع

---

(١) سورة الملك، الآية ٣.

إليه الناس يعجز عن فهم مسألة بسيطة في قضايا حياتية هامة.

وهكذا لا يوجد عبثي كامل، ولا غبي مطلق.

إنَّ الإنسان على أقل التقادير يشبه الورد، فكلَّ وردة رائحتها المتميّزة، وشكلها الخاص، وفائدتها وجمالها، فكلَّ إنسان مهما كان ضعيفاً في جانب من الجوانب فهو قويّ في جانب آخر.

وحثّى في العيوب الخلقية، مثل العمى والصمم والخرس، والنقص في الأعضاء فإنّ المصاب بها يتمتع عادةً بتفوّق في جوانب أخرى؛ فمن يُصاب بالعمى يتمتع بحاسة قوية في السمع، ومن يكون ضعيفاً في جانبه الأيمن يكون قوياً في جانبه الأيسر، ومن يكون فاقداً لإحدى رجليه، أو لكليهما، سيكون متفوّقاً في استخدام يديه.. ولربّما يكون النقص الجسدي سبباً للتفوّق في كلّ النواحي، أو يكون سبباً للتفوّق في الجانب العقلي.

هذا توماس أديسون (١٨٤٧-١٩٣١م) صاحب الـ (٢٥٠٠)<sup>(١)</sup> اختراع، والمعروف بمخترع المصباح الكهربائي أصيب بالصمم في مستقبل حياته، وكانت هذه العاهة سبباً

---

(١) يُعد إديسون رابع أكثر مخترع إنتاجاً في التاريخ، ويمتلك ١٠٩٣ براءة اختراع أمريكية تحمل اسمه، فضلاً عن المئات من براءات الاختراع في بريطانيا وفرنسا وألمانيا.

من أسباب عبقرية الرجل، لأنّها مكنته من التفكير بطريقة أفضل لتجاوز المعوقات الخارجية، وجنبته الشرثرة والخوض في الأحاديث التفاهة، فالضعف أو القصور في أحد الأعضاء يحفز الأعضاء الأخرى على العمل بطاقة أكبر.

ولذلك فإنّ الذي يقوم بعملية جراحية مثلاً، ويزيل إحدى كليتيه فإنّ الكلية الأخرى تقوم بعمل الكليتين، ومن يصاب بانسداد في صمام قلبه فإنّ القلب سيتضخم لتعويضه عن هذا النقص أو العاهة.

وبشكل عام فإنّ كل واحد منّا قويّ في شيء وضعيف في شيء آخر، ولكلّ إنسان مواهب خلّاقة إذا اكتشفها واستغلها سيتفوّق فيها على أقرانه، وهكذا فإنّ النقص ليس ضعفاً، وإنّما الضعف هو الانطواء والتقوقع، وفقدان الثقة، بالذات والكسل، وما شابه ذلك.

والسؤال هو: كيف نكتشف جوانب العبقرية فينا؟ ثمّ كيف ننمّيها؟

الجواب: لا تنتظر أن تكتشف العبقرية في نفسك في صورة واضحة ووهج قوي، إنّما راقب نفسك فإذا وجدت أصغر علامة لتفوّقك في جانبٍ ما فاعتبرها مؤشراً، وحاول أن تتعمّق في ذلك الجانب، وأن تنمّي مواهبك فيه.

إنَّ العبقريّة تظهر للإنسان في صورة ضوء خافت،  
فإذا وجد انشداداً إلى عمل ما، واستطاع أن يحرز بعض  
النجاحات الصغيرة والتقدم الأولي، فلا بد أن ينطلق فوراً.  
إنَّ ربّنا عزّ وجلّ هو الذي يخلق في الإنسان جوانب  
العبقرية، وهو الذي يكشفها له ربّما في لحظة من اللحظات  
أو أكثر من مرة، وعلى الإنسان أن يلتقط الإشارة، وينطلق  
معها.

فنحن في هذه الحياة مثل إنسان يعيش في مغارة مظلمة  
تماماً وبمجرد أن يجد بصيصاً من النور فلا بدّ أن يزحف  
باتجاهه، فإذا وجدت البصيص فحاول أن تتوجه نحوه، لأنَّ  
«مَنْ اسْتَرْفَدَ الْعَقْلَ أَزْفَدَهُ»<sup>(١)</sup>، كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام.

ولا تنسَ أنَّ العبقريّة ليست لها حالة انفجارية في الإنسان  
بل هي حالة تراكمية، فالخطيب المفوّه الذي يعتبره الناس  
عبقرياً في الخطابة لم يحصل على تلك الموهبة مرّة واحدة،  
وإنّما تراكمت لديه التجربة، وتابع العمل والنشاط، وحاولَ  
مرّات عديدة، وحسّن من موهبته البدائية، ثمّ أصبح  
الخطيب المتفوّق الذائع الصيت، كذلك في الجوانب المختلفة:  
لا عبقرية بلا أتعاب، ولا نمو بلا تعهّد للموهبة.

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٤٢٣.

يقول الإمام علي عليه السلام: «إِنَّ أَفْضَلَ النَّاسِ عِنْدَ اللَّهِ مَنْ أَحْيَا  
عَقْلَهُ»<sup>(١)</sup>، فكن ممن يُحيي عقله، ويستكشف جوانب العبقرية  
النائمة في داخله، وبذلك سترتقي بنفسك وبشخصيتك إلى  
أعلى الدرجات.

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٢٣٦.





## العادة.. غلبة الزمن على الإرادة

يتصرّف الإنسان في العادة باجتماع الأمور  
التالية:

- أولاً: الرغبة..
- ثانياً: الإرادة..
- ثالثاً: العادة..

والعادات مثل الغدد في الجسم، هي ركائز  
للعمل حينما يكون الإنسان غافلاً عن الحاضر،  
أو لا يمتلك إرادة محددة في موقف معيّن.

ولذلك فإنّ العادات هي في الحقيقة تمثل  
غلبة الزمن على الإرادة، وهي غلبة مطلوبة  
حينما تكون في الأمور الحسنة، لأنّ الإرادة

الواعية قد تكون باتجاه معاكس لما هو مطلوب؛ فمثلاً في حالات الخوف والفرح قد تتصرف الإرادة خلافاً لما يجب على صاحبها، فبدلاً من التفكير السليم ربّما يتجه الإنسان اتجاهاً خاطئاً.

إذا ما وقع حريق في مكان ما - مثلاً - تجد أن الذين يموتون بسبب الخطأ في طريقة الهروب، أو بسبب الزحام على أبواب الخروج، أو الرمي بأنفسهم من الشبائيك، أكثر من الذين يموتون بسبب الحريق ذاته، بينما يتصرّف، بحكم العادة، من قام بالتدريب اللازم على مقاومة الحريق، فالتصرّف بشكل سليم أفضل من التصرّف بحكم الإرادة.

وهكذا الأمر في حالات التعب والضجر، فإنّ العادات تشبه «ديسك» الكمبيوتر فهو إذا مُلئ بما هو جيّد سيتصرّف بشكل سليم، في الوقت الذي لا يملك إرادة سليمة.

من الجدير بالذكر هنا، أنّ الطيارين كثيراً ما يضعون طائراتهم في الجوّ على ما يسمى بالطيران الآلي؛ أي التسيير الذاتي (Autopilot)، معتمدين في ذلك على المعلومات الكمبيوترية في تسيير الطائرة بالاتجاه المحدد، وعادة ما يكون ذلك أفضل من التصرّف الإرادي للطيار.

ولهذا كلّه لا بدّ من أن نعوّد أنفسنا على الخير، دون أن نعتمد على الإرادة الخيّرة أو وجود الرغبة، فلربّما لا يوجد

الاثنان.

يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «تَخَيَّرْ لِنَفْسِكَ مِنْ كُلِّ خُلُقٍ  
أَحْسَنَهُ فَإِنَّ الْخَيْرَ عَادَةٌ»<sup>(١)</sup>.

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٣٢٤.



## جذور العادات والتقاليد

المراقب لعادات الناس وتقاليدهم يلاحظ:

أنّ الأفكار تسبق العقائد..

والعقائد تسبق الأفعال..

والأفعال تسبق العادات والتقاليد.

فالمعتقدات هي حجر الأساس في تصرفاتنا جميعاً، ولكن تأثيراتها ليست بشكل مباشر دائماً بل قد تكون بعيدة المدى، فمن المعتقدات تُولد الأفعال، ومن الأفعال تُولد العادات والتقاليد، ومن العادات تنمو شخصياتنا، ولا شك أن الشخصية هي التي تحدّد مصائرنا، فالعادات لها سيطرة كبيرة علينا وإن لم نشعر بها، يقول الإمام علي عليه السلام: «لِلْعَادَةِ عَلَى كُلِّ

إِنْسَانٍ سُلْطَانٌ»<sup>(١)</sup>.

ومن هنا كان من الواجب أن نصحح الأفكار لكي تتصحح المعتقدات، ثم نعمد إلى تصحيح الأفعال، ثم نكرّر الفعل الصحيح، ونتجنب الأفعال الخاطئة حتّى نتعوّد على الخير ونترك الشرّ، فـ «بِغَلَبَةِ الْعَادَاتِ الْوُصُولُ إِلَى أَشْرَفِ الْمَقَامَاتِ»<sup>(٢)</sup> كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام.

فمن أراد أن يغيّر عادةً سيئةً فيه فليبحث عن جذورها، وليبدأ من الفكرة التي أدت به إلى تلك العقيدة التي كانت جذراً لمشكلة الفعل، ويدخل الزمن في حسابه لكي يتعوّد على ما يخالفه.

فمثلاً من تعوّد على الاستسلام للفشل في أموره، فإنّ عليه أن يراجع جذور أفكاره التي جعلته يعتقد أنّ الفشل قضاء من الله تعالى عليه، ويغيّر هذا المعتقد الذي ترسّخ لديه بسبب تكرار فشله.

وبدلاً عن ذلك يعتقد أنّ الله تعالى أراد لعباده النجاح، وهو القائل: «لَمْ أَخْلُقْكُمْ لَأَرْبَحَ عَلَيْكُمْ وَلَكِنْ لَتَرْبِحُوا عَلَيَّ»<sup>(٣)</sup>.

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٥٤٤.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٣٠٢.

(٣) إرشاد القلوب إلى الصواب، ج ١، ص: ١١٠.

ثم يُصِرُّ على النجاح ولو في أمور صغيرة حتّى يتعود على ذلك، ويطرد «فكرة الفشل»، وبذلك يبدّل «عادة الفشل» إلى خلافها.

يقول الإمام أمير المؤمنين عليه السلام: «غَالِبُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَى تَرْكِ الْعَادَاتِ تَغْلِبُوهَا، وَجَاهِدُوا أَهْوَاءَكُمْ تَمْلِكُوهَا»<sup>(١)</sup>.

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٣٤٨.





## تدرّب على تغيير عاداتك

العادة إذا كانت في خير فلا أفضل منها، ولا أحسن ..

وإن كانت في شرّ فلا أسوأ منها، ولا أقبح.

فأفضل الخيرات ما تعودت عليه ..

كما أنّ أسوأ الشرور ما تعودت عليه أيضاً ..

ولذلك كان لا بدّ من التعود على كلّ ما

هو جيّد وحسن، وفي ذات الوقت لا بدّ من

تغيير كلّ عادة سيئة قبل أن تتحكم في النفس،

لأنّ العادة كما يقول الإمام علي عليه السلام: «طَبَعُ

ثَانٍ»<sup>(١)</sup>، وهي حينما تكون شرّاً فهي كما قال

---

(١) غرر الحكم، ج ١، ص ١٨٥.

الإمام علي عليه السلام: «عَدُوُّ مُمَلِّكَ»<sup>(١)</sup>.

ومن هنا أيضاً كان لا بدّ من قمع التعوّد على الشرّ،  
ولكن كيف؟

الجواب: إنّ العادة هي قولبة الطبع على شيء معيّن، وهي  
تأتي نتيجة تكرار العمل في فترات مختلفة، حتّى تألفه النفس  
وترتاح إليه، ومن المعروف أنّ الخير عادة والشرّ عادة، وكما  
لا بدّ من التعوّد على الخير، لا بدّ أيضاً من التعوّد على قمع  
عادة الشرّ.

وقد تقول: كيف، خاصة وأنّ للعادة على الإنسان  
سلطاناً؟

الجواب: إنّ العادة في الحقيقة هي الفعل بما يمثله من  
تفاعل بين الممارسة والزمن، فكما أنّك تعوّدت على شيء  
بفعل دخول عامل الزمن فيه (أي بفعل تكراره)، كذلك  
فأنت قادر على تركه بفعل الإصرار على تركه أيضاً.

ومن الملاحظ أنّ من يتعوّد على التدخين لم يتعوّد عليه  
لأنّه يحبّه منذ البداية؛ فالنفس تشمئز من المواد المؤذية للرئة  
كالتدخين، الأمر الذي يدفع الرئتين النظيفتين إلى التعامل  
بطريقة سلبية معه، قبل أن يؤدي التكرار المستمر إلى إحداث

---

(١) غرر الحكم، ج ١، ص ٢٣٧.

تغيير في ذلك التعامل.

فأنت عوّدت نفسك على الدخان بفعل التكرار، إذن  
يمكنك ترك التدخين إذا كررت الابتعاد عنه.

ثمَّ إنَّ أفضل الأوقات لاكتساب العادات الحسنة هي  
فترة الشباب، فمن شبَّ على شيء شاب عليه، وربّما تكون  
مرحلة الطفولة والحادثة ظرفاً أحسن من مرحلة الشباب.  
فمن أراد لأولاده الخير فليعوّدهم عليه منذ الصغر، لأن  
التعليم في الصغر كالنقش في الحجر، وكما يقول الشاعر:

إِن الْغُصُونَ إِذَا قَوَّمَتْهَا اعْتَدَلَتْ

وَلَا يَلِينُ إِذَا قَوَّمَتْهُ الْحَشْبُ

هذا بالنسبة إلى الأولاد، أمّا بالنسبة لنا نحن الذين نحمل  
معنا منذ أيام الطفولة عادات سيئة تلقيناها إمّا من المجتمع،  
أو من سوء التربية، أو مما شابه ذلك؛ فكيف نستطيع التغلب  
عليها؟ وهل مثل هذا الأمر ممكن في الكبر، كما هو ممكن  
في الصغر؟

والجواب: نعم، إنَّ هذا أمرٌ ممكن، يقول الإمام  
عليه السلام: «غَالِبُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَى تَرْكِ الْعَادَاتِ تَغْلِبُوهَا، وَجَاهِدُوا  
أَهْوَاءَكُمْ تَمْلِكُوهَا»<sup>(١)</sup>.

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٣٤٨.

صحيح أنّ للعادة على الإنسان سلطاناً، ولكنّ هذا السلطان لا يكون إلّا إذا تركنا العادة تعمل من دون محاولة لتركها، والانفكاك منها، ولذا فمن غير الصحيح ما يقوله البعض: إنّني تعودت على فعل كذا، أو قول كذا، ولا أستطيع تركه.

بل في بعض الأحيان يصل الأمر بالإنسان إلى أن يبحث عن أيّ مبرر لكي لا يترك عادته، ويتشبث بكل أمر تافه هارباً من التغيير، يُنقل أنّه كان هنالك رجلٌ اسمه أبو إسحاق، وكان ذات يوم جالساً في بيته إذ جاءه أصحابه فقالوا له: يا أبا إسحاق، هل لك في الخروج بنا إلى العقيق، وإلى قباء، وإلى أحد، ناحية قبور الشهداء؟ فهذا يومٌ طيب كما ترى.

فقال: اليوم يوم الأربعاء، ولست أبرح منزلي.

فقالوا: وما تكره من يوم الأربعاء، وهو يوم ولد فيه يونس بن متى ﷺ؟

فقال: بآبي وأمّي صلوات الله عليه، فقد التقمه الحوت!.

فقالوا: نُصر فيه رسول الله ﷺ يوم الأحزاب.

فقال: أجل .. ﴿وَاذْذَاغَتْ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ

وَتُظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا ﴿١﴾!! (٢)

لقد كان الرجل قد تعود على الكسل فلم يكن يريد الخروج من داره، فكان يبرّر ذلك بأية حجة ممكنة.

إنّك قادر حتماً على أن تترك ما تعودت عليه، وهنالك عشرات الآلاف من الناس الذين غيّرُوا عاداتهم، وهم في أعمار مختلفة، فتغيّرت أحوالهم.

فليس صحيحاً أن يقول المرء مثلاً: إنني غير قادر على ترك التدخين، بعد أن تركه عشرات من الناس.

كذلك ليس صحيحاً أن يقول: إنني غير قادر على ترك الكذب، فهناك الكثير ممّن تركوه.

كم من عادة جاهلية كانت في زمن النبي ﷺ فتركها الناس، وتعودوا على أضدادها.

إذن من الطبيعي أن نترك ما تعودنا عليه من سوء، غير أنّ الأمر بحاجة إلى تدريب .

يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «الْفَضِيلَةُ غَلَبَةُ الْعَادَةِ» (٣)

\*\*\*

---

(١) سورة الأحزاب، الآية ١٠.

(٢) كشكول البحراي، ج ١، ص ٢٥٠.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٣٨.

وإليك فيما يلي تمريناً بسيطاً له تأثير كبير في ترك العادات السيئة :

خُذْ مفكرة صغيرة، ودوّن فيها نقاط قوّتك في صفحة، ونقاط ضعفك في صفحة أخرى.

اكتب مثلاً كلمة الصدق، باعتبارها نقطة قوّة، في صفحة، واكتب كلمة الكذب، باعتبارها نقطة ضعف، في صفحة أخرى، فإذا ما كذبت فضع علامة تحت كلمة الكذب، باعتبارها نقطة ضعف، بينما إذا صدقت فضع علامة تحت كلمة الصدق.

وهكذا يمكنك أن تكتب كلمات أخرى كالشجاعة والجبين.. فإذا ما واجهك موقف، وكان عليك أن تكون شجاعاً وتصرفت كذلك، فأعطِ لنفسك علامة تحت كلمة الشجاعة، أمّا إذا خانتك الشجاعة فضع علامة تحت كلمة الجبن.

حاول أن تفعل ذلك لمدة أسبوع، ثمّ أنظر إلى النتائج.

إنّ المقصود من هذا التدريب هو أن نسلط الأضواء على عاداتنا، ولا نتركها توجه حياتنا لا شعورياً؛ أي أن نكون على بينة من أمرنا.

والهدف من وضع العلامات على نقاط الضعف أو القوّة

هو أن ندوّن عدد المرات التي نفلح فيها في مقاومة الخطأ.  
بالطبع لا يكفي أن نعرف ذلك فقط، وإنّما لا بدّ من  
محاولة السيطرة على الذات عبر مغالبة نقاط الضعف.  
فلو أفلحت مرّة في أن تمتنع عن صفة سيئة كنت متعوداً  
عليها، فسجّل ذلك كانتصار لك، وحاول مرة أخرى أن  
تسجل تغلباً على نقاط ضعفك الأخرى.

وهكذا ادخل في صراع مع عاداتك السيئة، وحاول أن  
تتغلب عليها، واعمل بما قاله الإمام علي عليه السلام: «ذَلِّلُوا  
أَنْفُسَكُمْ بِتَرْكِ الْعَادَاتِ، وَتَوَدُّوْهَا إِلَى فِعْلِ الطَّاعَاتِ، وَحَمِلُوهَا  
أَعْبَاءَ الْمَغَارِمِ، وَحَلُّوْهَا بِفِعْلِ الْمَكَارِمِ، وَصُونُوهَا عَنْ دَنْسِ  
الْمَآثِمِ»<sup>(١)</sup>.

---

(١) غرر الحكم، ج ٤، ص ٣٨.





## تدرّب على الاستجابة للمحيط

لأنّك لا تستطيع أن تعيش وحدك في هذه الحياة فلا بدّ أن تتعلّم كيف تتناغم مع المجتمع الذي تعيش فيه، فتكون جزءاً فاعلاً منه، وتقبل كلّ خير تراه، وتدفع عن نفسك وعن مجتمعك الشرّ الذي يواجهك، فتكون ممن يعمل بالمعروف ويأمر به، وينتهي عن المنكر، وينهى عنه.

بعض الناس عندهم خاصية سيّئة مثلثة الأضلاع: التنافر، والتقاطع، والتمانع، ومن ثمّ عدم الاستجابة للمحيط الذي يعيشون فيه، وهو أمر مرفوض لأنّ «المؤمنُ ألفُ مألوفٍ

مُتَعَطِّفٌ»<sup>(١)</sup>، «وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤْلَفُ»<sup>(٢)</sup>، و«مَنْ تَأْلَفَ النَّاسَ أَحَبُّهُ»<sup>(٣)</sup>، كما قال أمير المؤمنين عليه السلام، وكذلك يقول رسول الله ﷺ: «خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ»<sup>(٤)</sup>.

ومن هنا وضعت أمام الإنسان قائمتان من الصفات، وطُلب منه أن يعمل بإحدهما وأن يرفض الأخرى، فالقائمة التي يجب أن يعمل بها تتضمن المواد التالية: المداراة، الرفق، الرضا، التحمّل، المسامحة، المعاشرة، التعاون، اللّين، النصرة، التواضع، التواصل، وما شابه ذلك، وكلها صفات تؤكد التآلف مع الناس، والاستجابة لكلّ عمل من أعمال الخير. والقائمة الأخرى تتضمن المواد التالية: الجفاء، الحدة، الخلوة، العداوة، اللجاجة، الخصومة، الريبة، الغدر، الفرقة، الفحش، النميمة، الغيبة، الشّماتة، الإساءة، السخّط، والتقاطع، وكلها صفات تنفّر الإنسان من مجتمعه، وتنفّر مجتمعه منه.

ولكي نتعلّم كيف نستجيب للمحيط الذي نعيش فيه فلا بدّ أن نتمرّن على ذلك؛ مثلاً خصّصْ لنفسك يوماً بين وقت

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٧٦.

(٢) الكافي، ج ٢، ص: ١٠٢.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص ٤٢٤.

(٤) مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، ج ١٢، ص: ٣٩١.

وآخر تقول فيه نعم، موافقاً على كل طلب معقول يُطلب منك، وقد تجد نفسك مدعوّاً لأمر لا ترغب فيها في ذلك اليوم، فربما يُطلب منك مثلاً سفرٌ لا تريده، أو يُطلب منك العطاء، أو يُطلب منك أن تبدّل عملك، أو يُطلب منك أن تكتب كتاباً، أو أن تضع حداً لمقاطعة صديق قديم، أو يُطلب منك الدخول في تجمع معيّن أو ما شابه ذلك، حاول أن تحيب على كل ذلك بنعم، إلا ما يرتبط بأمر غير معقول كأن تعطي مالا لا تملكه، أو يكون صعباً عليك مثل تبديل عملك، لأنك غير ملزم إلا بما هو معقول، ولا شك أن النتائج ستكون عظيمة في تعليمك، بل قد تقوم بأعمال لم تكن تتوقع أن تكون قادراً على القيام بها.

ولقد حدث لبعض الناس أن حققوا نتائج عندما قاموا بهذا التمرين ولم يكونوا مؤلفين، فطلب منهم التأليف، ولأنهم كانوا قد قرّروا أن يقولوا نعم في ذلك اليوم، فقد بدأوا رحلة جديدة مع التأليف، وجاءت كتبهم نافعة.

بعضهم قام بهذا التمرين، فطلب منهم إلقاء محاضرة، ولم يكونوا من الذين يثقون بأنفسهم في هذا المجال، ولكنهم ألقوا مجموعة من المحاضرات النافعة.

بالطبع ليس المطلوب أن تقول كل يوم: نعم، لكل ما يُطلب منك، إنّما بعض الأيام وفيما هو معقول من

الطلبات، ولا بدّ أن يتكرر هذا التمرين بين فترة وأخرى.  
إنّ الشخصية القادرة على التعايش مع الظروف المختلفة  
في المجتمع، والاستجابة للمتغيّرات المتنوّعة هي شخصيّة  
قويّة قادرة على الثبات أمام العواصف والشدائد.

ولابدّ أن نشير هنا إلى نقطة مهمة وهي: صحيح أننا  
مطالبون بالتناغم والاندماج في المجتمع والاستجابة له،  
ولكن لا يعني ذلك أن نستجيب لطلباتٍ تخالف القيم والمثل،  
كما أنّ الاندماج في المحيط لا يعني التخلي عن الدين والحق،  
كما يحصل للبعض حينما يهاجر إلى المجتمعات الغربية، بل إنّ  
المطلوب هو التوازن بين الاستجابة العاقلة للمحيط، وبين  
المحافظة على القيم والمثل والدين.

## تدرّب على تحمل المشاق

في الحياة من الخشونة، أكثر مما فيها من  
الليونة..

وفيهما من الصعوبات، أكثر مما فيها من  
الراحة..

وفيهما الوديان والحفر والمنزلاقات كما فيها  
القمم والسهول الخضراء..

بل إنّ الراحة في الحياة لا تُكتسب إلا بالتعب،  
و«لَا تُنَالُ نِعْمَةٌ إِلَّا بَعْدَ أَذًى»<sup>(١)</sup> كما يقول أمير  
المؤمنين عليه السلام.

ولكي لا تتكسر شخصيتك تحت مطارق

---

(١) من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ص: ٣٩٢.

الزمن، ولا تتحطم نفسك تحت حوافر الشدائد إذا واجهتك العقبات فلا بدّ من تجربة الصعوبة قبل وقوعها، وتعويد النفس على الشدة قبل الابتلاء بها، فإنّ النعم لا تدوم، يقول الإمام علي عليه السلام: «أَحْسِنُوا صُحْبَةَ النَّعْمِ قَبْلَ فِرَاقِهَا فَإِنَّهَا تَزُولُ وَتَشْهَدُ عَلَى صَاحِبِهَا بِمَا عَمِلَ فِيهَا»<sup>(١)</sup>.

إنّ الجسم الذي لم يمرض قط يكون عرضة للهلاك مع أبسط الأمراض، أمّا الجسم الذي مرّ بمختلف الأمراض، فإنّ المناعة فيه تكون أقوى من أيّ شيء آخر.

أمّا الذي تعود على الراحة والسعة فهو لا يستشعر الشدة فـ«مَنْ كَانَ فِي النَّعْمَةِ جَهْلَ قَدَرِ الْبَلِيَّةِ»<sup>(٢)</sup>، ولذلك فلكي تكون لدينا مناعة في مواجهة المشاكل -والتي لا مفر منها في الحياة- لا بدّ أن نتدرّب مسبقاً عليها، كما يلقح الطبيب الإنسان بالمكروب الذي يحتمل أن يصاب به في المستقبل لتكوّن مناعة ضده، فإذا أصيب به حقيقة، فإنّ الجسم سيدفعه بسبب «التمرين» الذي حصل عليه سابقاً.

واعتقد أنّ جميع الناس بحاجة إلى التمرين الذي سنذكره للتعوّد على تحمل المشاق، خاصة أولئك الذين يعيشون في دعة من الحياة، ويملكون من المال ما يصرفونه على

(١) وسائل الشيعة، ج ١٦، ص: ٣٢٨.

(٢) بحار الأنوار، ج ٧٥، ص: ١٢.

أنفسهم، ويظنون أنهم في مأمن من زوال النعم.

يقول الإمام علي عليه السلام: «اذْكُرْ مَعَ كُلِّ لَذَّةٍ زَوَالَهَا، وَمَعَ كُلِّ نِعْمَةٍ انْتِقَالَهَا، وَمَعَ كُلِّ بَلِيَّةٍ كَشْفَهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ أَبْقَى لِلنِّعْمَةِ، وَأَنْفَى لِلشَّهْوَةِ، وَأَذْهَبُ لِلْبَطَرِ، وَأَقْرَبُ إِلَى الْفَرَحِ، وَأَجْدَرُ لِكَشْفِ الْغُمَّ وَدَرْكِ الْمَأْمُولِ»<sup>(١)</sup>.

ما الذي نفعل؟

والجواب: لكي تقوم بالتدريب على تحمّل المشاق عليك أن تورّط نفسك في مواقف تحتمّ عليك أن تتصرّف بدون حكم العادة.. وما نقترحه هنا هو شيء من هذا القبيل: خذ مجموعة من قصاصات الورق واكتب ثمانية تمارين من النوع التالي:

- الأول: السهر ليلية كاملة بالمطالعة، وإقامة الصلوات، والقيام ببعض الأعمال اليدوية في البيت.
- الثاني: الخروج من البيت لمسافة خمسين كيلومتراً مستعملاً الباصات العامة، والمشي على الأقدام، من دون أن تحمل معك ما يزيد على أجرة السيارة.
- الثالث: التصميم على عدم الكلام مع أحد إلاّ الإجابة على سؤال، أو قياماً بواجب العبادة والتحية، وما شابه

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص ٧٦.

ذلك.

- الرابع: الصوم لمدة يوم واحد قربةً إلى الله تعالى.
- الخامس: الذهاب إلى بيوت الفقراء، ومساعدتهم مساعدةً يدوية بكل ما تستطيع، سواءً تنظيف الدار أو حمل الأثقال، أو ما شابه ذلك.
- السادس: التصميم على القيام بأعمال المنزل كاملة، من دون أن تمنّ على أهلِكَ وعيالك في هذا الأمر.
- السابع: المشي مسافة عشرة كيلومترات للقيام بزيارة أحد الأرحام، أو الأخوة ومن أشبه.
- الثامن: القيام بزيارة المرضى الذين لا تعرفهم في إحدى المستشفيات في أوقات الزيارة المعتادة.

تلك هي بعض النماذج من الأمور التي يمكن أن تكتبها في ثمانية قصاصات من الورق، ثمّ ضع هذه الوريقات في مظروف وأغلقها جيداً وأخلطها، ثمّ ضعها في أحد أدراج مكتبك، وفي كلّ أسبوع خذ مظروفاً واحداً وافتحه، ونفّذ ما فيه من مقترحات كتبته بنفسك.

وقد يصادف أن ما تخرجه يأتي مثل المشي مسافة عشرة كيلومترات، ويكون الجو ممطراً بغزارة في ذلك اليوم، وفي هذه الحال يجب عليك أن تنفّذ ما صمّمت عليه، إلّا إذا كانت صحتك لا تسمح فعلاً بالقيام بهذا الأمر، إنّ أهم ما



يجب أن تتقيّد به هو تنفيذ ما يخرج لك في ذلك اليوم أو في اليوم التالي، وعدم مخالفته تحت أقصى الظروف.

المهم أن تقوم بمثل هذه التمارين في الأسبوع مرّة، أو على الأقل في الشهر مرة، وسوف ترى بعد مدّة نتائجها الجيدة جداً، حيث تعودّ على أن تتحمل الصعوبات والمشاق وما لم تكن تتوقعه.

\*\*\*

إنّ كلمة «الرياضة» التي ورد ذكرها في الأحاديث والروايات هي نوع من أنواع تحمّل الخشونة ومحاولّة التعودّ عليها، فقد ورد في الحديث الشريف عن أمير المؤمنين علي عليه السلام أنّه قال: «مَنْ اسْتَدَامَ رِيَاضَةَ نَفْسِهِ انْتَفَعَ»<sup>(١)</sup>.

وقال عليه السلام: «لِقَاحُ الرِّيَاضَةِ دِرَاسَةُ الْحِكْمَةِ وَعَلَبَةُ الْعَادَةِ»<sup>(٢)</sup>.

وقال عليه السلام: «الشَّرِيعَةُ رِيَاضَةُ النَّفْسِ»<sup>(٣)</sup>.

وما نفهم من ذلك أن ترويض النفس بحاجة إلى التغلب على عاداتها، وجعلها مطية للعقل والإرادة.

ولقد كان الأولياء أكثر الناس ترويضاً لأنفسهم، وذلك

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص ٦٠٨

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، ص ٥٧٢.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص ٤٠.

من أجل مقاومة الشهوات وتزكية النفس، فالإمام عليّ عليه السلام - لأنه بشر - كانت نفسه تتوق إلى المسكن الهنيئ والمطعم الشهيي والمركب البهيي، ولكنّه كان يزهد فيها جميعاً لكسب الأجر، فما من عمل أفضل من نهي النفس عن الهوى.

وقد رُوي في ذلك أنّه أهدى إلى عليّ وفاطمة عليهما السلام بعض الفالودج<sup>(١)</sup> فأطعما أولادهما ولم يأكلا منه.

وذات يوم وضع فالودج بين يديه عليه السلام فوجأ<sup>(٢)</sup> بإصبعه حتّى بلغ أسفله، ثمّ سلّها ولم يأخذ منه شيئاً، وتلمظ<sup>(٣)</sup> بإصبعه وقال: «طَيِّبٌ طَيِّبٌ وَمَا هُوَ بِحَرَامٍ، وَلَكِنْ أَكْرَهُ أَنْ أُعَوِّدَ نَفْسِي بِمَا لَمْ أُعَوِّدْهَا»<sup>(٤)</sup>.

فهو يريد ترويض نفسه، وهو القائل: «وإنّما هي نفسي أروضها بالتقوى، لتأتي أمانة يوم الخوف الأكبر، وتثبت على جوانب المزلقي، ولو شئت لاهتديت الطريق إلى مصفى هذا العسل، ولباب هذا القمح، ونسائج هذا القرز، ولكن هيئات أن يغلبني هواي، ويقودني جشعي إلى تخيير الأظمعة.

ولعلّ بالحجاز أو اليمامة من لا طمع له في القرص، ولا عهد

(١) الفالوذ والفالودج: حلواء تعمل من الدقيق والماء والعسل.

(٢) وجأه: ضربه في أي موضع كان.

(٣) أي تذوق.

(٤) مستدرک الوسائل، ج ١٦، ص ٢٩٩.

لَهُ بِالشَّيْعِ، أَوْ بَيْتَ مِبْطَانًا، وَحَوْلِي بَطُونٌ غَرْنِي وَأَكْبَادٌ حَرَى، أَوْ  
أَكُونُ كَمَا قَالَ الْقَائِلُ:

وَحَسْبُكَ دَاءٌ أَنْ تَبَيْتَ بِيْطَنَةً

وَحَوْلَكَ أَكْبَادٌ تَحِنُّ إِلَى الْقَدِّ

أَفْتَنَعَ مِنْ نَفْسِي بَأَنْ يُقَالَ هَذَا أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ، وَلَا أَشَارِكُهُمْ فِي  
مَكَارِهِ الدَّهْرِ، أَوْ أَكُونُ أُسْوَةً لَهُمْ فِي جُشُوبَةِ الْعَيْشِ فَمَا خُلِقْتُ  
لِيَشْغَلَنِي أَكْلُ الطَّيِّبَاتِ كَالْبَهِيمَةِ الْمَرْبُوطَةِ هَمُّهَا عِلْفُهَا، أَوْ  
الْمُرْسَلَةِ شُغْلُهَا تَقَمُّمُهَا، تَكْتَرِشُ مِنْ أَعْلَافِهَا، وَتَلْهَوْعَمَّا يُرَادُ  
بِهَا، أَوْ أُتْرِكَ سُدًى وَأَهْمَلَ عَابِثًا، أَوْ أُجَرَّ حَبَلُ الضَّلَالَةِ، أَوْ أُعْتَسِفَ  
طَرِيقَ الْمَتَاهَةِ»<sup>(١)</sup>.

ويقول عليه السلام: «وَإِنَّمَا اللَّهُ يَمِينًا أَسْتَتْنِي فِيهَا بِمَشِيئَةِ اللَّهِ  
لَأَرُوضَنَّ نَفْسِي رِيَاضَةً تَهْشُ<sup>(٢)</sup> مَعَهَا إِلَى الْقُرْصِ إِذَا قَدَرْتُ عَلَيْهِ  
مَطْعُومًا، وَتَقْنَعُ بِالْمِلْحِ مَا دُومًا، وَلَا دَعَنْ مُقْلَتِي كَعَيْنِ مَاءٍ نَضَبَ  
مَعِينُهَا، مُسْتَفْرِغَةً دُمُوعَهَا، أَتَمْتَلِي السَّائِمَةَ<sup>(٣)</sup> مِنْ رَغِيهَا فَتَبْرُكُ،  
وَتَشْبَعُ الرِّيْبُضَةُ<sup>(٤)</sup> مِنْ عُشْبِهَا فَتَرْبُضُ<sup>(٥)</sup>، وَيَأْكُلُ عَلَيَّ مِنْ زَادِهِ

(١) نهج البلاغة، الكتاب رقم ١٩.

(٢) تنبسط إلى الرغبة وتفرح به من شدة ما حرمت منه.

(٣) الأنعام التي تسرح.

(٤) الغنم مع رعاتها إذا كانت في مرايضها.

(٥) الربوض للغنم: كالبروك للإبل.

فِيهِجَعَ، قَرَّتْ إِذَا عَيْنُهُ إِذَا اقْتَدَى بَعْدَ السِّنِينَ الْمُتَطَاوِلَةِ بِالْبَهِيمَةِ  
الْهَامِلَةِ وَالسَّائِمَةِ الْمَرْعِيَّةِ».

ثمَّ يقول: «طُوبَى لِنَفْسٍ أَدَّتْ إِلَى رَبِّهَا فَرَضَهَا، وَعَرَكَتْ  
بِجَنَبِهَا بُؤْسَهَا، وَهَجَرَتْ فِي اللَّيْلِ غُمَضَهَا، حَتَّى إِذَا غَلَبَ الْكَرَى  
عَلَيْهَا افْتَرَشَتْ أَرْضَهَا، وَتَوَسَّدَتْ كَفَّهَا فِي مَعْشَرٍ أَشْهَرِ عُيُونِهِمْ  
خَوْفُ مَعَادِهِمْ، وَتَجَافَتْ عَنْ مَضَاجِعِهِمْ جُنُوبُهُمْ، وَهَمَّهَمَتْ  
بِذِكْرِ رَبِّهِمْ شِفَاهُهُمْ، وَتَقَشَّعَتْ بِطُولِ اسْتِغْفَارِهِمْ ذُنُوبُهُمْ،  
﴿أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾»<sup>(١)</sup>»<sup>(٢)</sup>.

وهكذا فإن أولياء الله كانوا يروّضون أنفسهم، لتحيا  
قلوبهم، ولتكون عقولهم هي الحاكمة على أهوائهم.

والحق إن كثرة الطعام، وكثرة الراحة تميّت القلب كما  
تميّت كثرة الماء الزرع، فالدنيا مهما طالّت ورغدت لا تدوم،  
ومن أراد الفلاح والسيطرة على الذات وبناء الشخصية  
الثابتة والقوية فلا بدّ أن يتدرب على مجابهة الشهوات وكسر  
شوكة الأهواء.

(١) سورة المجادلة، الآية ٢٢.

(٢) نهج البلاغة، الكتاب رقم ٤٥.

# تدرّب على العمل الصالح

للنفس حالتان:

حالة إقبال على المعالي..

وحالة إدبار عنها..

فإذا أقبلت فينبغي تشجيعها، وأخذها بجِدٍّ  
 واجتهاد، وإذا أدبرت فلا بدّ من الاختصار  
 على الواجبات.

يقول رسول الله ﷺ: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَ  
وَإِدْبَارًا فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَتَنَفَّلُوا وَإِذَا أَدْبَرَتْ فَعَلَيْكُمْ  
بِالْفَرِيضَةِ»<sup>(١)</sup>.

---

(١) الكافي، ج ٣، ص: ٤٥٤.

ولكي تميّز الحالتين يجدر بك أن تعرف نفسك، وتتعرف على حالاتها المختلفة، ف«مَا جَهْلٌ وَلَا ضَاعَ أَمْرُؤُ عَرَفَ قَدْرَ نَفْسِهِ»<sup>(١)</sup> كما يقول الإمام الكاظم عليه السلام.

فمن أهم الأمور في البناء الشخصي هو المعرفة الحقيقية للأبعاد المختلفة للشخصية، لا أن يعيش الإنسان في وهم صنّعه لنفسه، معتقداً أنه أفضل الناس وأنه لا يخطئ أبداً.

وعلى هذا فلا بدّ أن تضع قانوناً لمراقبة نفسك، وكما يقول الإمام علي عليه السلام: «اجْعَلْ مِنْ نَفْسِكَ عَلَى نَفْسِكَ رَقِيباً»<sup>(٢)</sup>، ف«إِنَّ هَذِهِ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ؛ فَمَنْ أَهْمَلَهَا جَمَحَتْ بِهِ إِلَى الْمَآثِمِ»<sup>(٣)</sup>، فإذا جمحت النفس وارتكبت موبقة فلا بدّ من عقابها، ف«مَنْ كَانَ لَهُ مِنْ نَفْسِهِ زَاجِرٌ كَانَ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ»<sup>(٤)</sup>.

أمّا إذا أهملت نفسك، ولم تردعها عن غيّها جمحت بك إلى كلّ سوء وشرّ.

وإذا فعلت نفسك ما يجب عليها أن تفعله فأعطها جائزة؛ أي لا بدّ أن تراعي العدالة مع نفسك، فليس مطلوباً

---

(١) بحار الأنوار، ج ٦٥، ص: ١٥٧.

(٢) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٨٥.

(٣) غرر الحكم، ج ٣، ص ٢١٩.

(٤) عيون الحكم والمواعظ، ص: ١٤١.

أن تجهدها أكثر مما تطيق، لَأَنَّهُ ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا..﴾<sup>(١)</sup>.

يقول الإمام علي عليه السلام: «إِنَّ نَفْسَكَ مَطِيئُكَ؛ إِنْ أَجْهَدْتَهَا قَتَلَتْهَا، وَإِنْ رَفَقْتَ بِهَا أَبْقَيْتَهَا»<sup>(٢)</sup>.

كما يجدر بك أن تستقبح من نفسك ما تستقبحه من غيرك، فصاحب الشخصية المتوازنة هو من ينظر إلى الأمور بعدالة، فحينما يستقبح فعلاً يراه في المجتمع، لا يبرئ نفسه منه، فهناك من الناس من ينتقد أفعال الناس ويغفل أو يتغافل عن نفسه التي ترتكب نفس الفعل، فالقاعدة التي يجب العمل بها هي قول أمير المؤمنين عليه السلام: «اسْتَقْبَحْ مِنْ نَفْسِكَ مَا تَسْتَقْبِحُهُ مِنْ غَيْرِكَ، وَارْضَ مِنَ النَّاسِ بِمَا تَرْضَاهُ لَهُمْ مِنْ نَفْسِكَ»<sup>(٣)</sup>.

أما كيف تتدرّب على العمل الصحيح، وتقلع عن الأخطاء؟ فبأن تحاسب نفسك كما تحاسب موظفيك، ف«لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ، فَإِنْ عَمِلَ حَسَنًا اسْتَرَادَ اللَّهُ؛ وَإِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ، وَتَابَ إِلَيْهِ»<sup>(٤)</sup>.

فاعتبر نفسك كأَيِّ شخص غريب؛ ذكرها بصوت عالٍ،

---

(١) سورة البقرة، الآية ٢٨٦.

(٢) غرر الحكم، ج ٢، ص ٦٠٧.

(٣) نهج البلاغة، الوصية رقم ٣١.

(٤) الكافي، ج ٤، ص ٢٦٩.

أو بالكتابة بما يجب عليها أن تفعله.

لقد كان أحد العظماء يُرسل لنفسه باستمرار بطاقات بالبريد، وكان يحمل في جيبه دائماً بضعة مظروفات كتب عليها عنوانه، فإذا أراد أن يذكر نفسه بشيء كتب ما يريد في ورقة ووضعها في المظروف، ومن ثم يرسل ذلك إلى نفسه عبر البريد، حتى لا يبقى هنالك عذر لنفسه أنه قد نسي ذلك.

ذكر إذن نفسك بما يجب عليها أن تفعل، ولتحقيق ذلك قد تدخل في غرفة مغلقة الأبواب وتنصح نفسك كما تنصح شخصاً غريباً، وتأمرها بأن تفعل كذا، ولا تفعل كذا.

فإذا انقادت نفسك إلى ما يجب عليها فكاثفها بالخير، كأن تعطيتها فرصة للراحة، أو اشتر لها ما كنت تمتنع من شرائه سابقاً، وليكن أي شيء مهما كان صغيراً وبسيطاً.

أمّا إذا تكاسلت عما يجب عليها فعله فعاقبها، كأن تحرّم عليها بعض اللذات، وتؤخر عنها بعض الطلبات.. اجعل الثواب والعقاب جزءاً من طريقة تعاملك مع نفسك، كما تعمل بالنسبة إلى غيرك.

فكن حازماً مع نفسك إذا أحجمت، وكن لطيفاً معها إذا فعلت ما يجب عليها.



حدّد لنفسك مستوى معيّنًا من العمل والإنتاج، وحاول أن تصل إليه، وتعهّد لنفسك إذا فعلت ما يلزم، للوصول إلى الحد الذي عينته، وأعطها فرصة للراحة، أو اقنتي لها ما ترغب فيه.

اعمل بالقانون العظيم الذي يقول: «لَا يَكُونَنَّ الْمُحْسِنُ وَالْمُسِيءُ عِنْدَكَ بِمَنْزِلَةٍ سَوَاءٍ؛ فَإِنَّ فِي ذَلِكَ تَرْهِيداً لِلْأَهْلِ الْإِحْسَانِ فِي الْإِحْسَانِ، وَتَدْرِيباً لِلْأَهْلِ الْإِسَاءَةِ عَلَى الْإِسَاءَةِ»<sup>(١)</sup>، طبق ذلك على نفسك كما تطبقه على الآخرين، ولا تجعل حالتك في الإحسان والإساءة سواء.

وهكذا فإنّ أسلوب الثواب والعقاب، أو المجازات سلبيّاً أو إيجابيّاً أسلوب سليم بالنسبة إلى الناس كما هو سليم بالنسبة إلى النفس، فكما لا بدّ من مكافئة من يُحسن، ومعاينة من يرتكب الجريمة، كذلك لا بدّ من أن نحاسب أنفسنا ونجازيها إن أحسنت بالخير، ونؤنّبها ونعاقبها إن أساءت.

لنفترض أنّك في لحظة ضعف انقادت نفسك وراء شهوة ما، أو ارتكبت ما نهى عنه الله سبحانه وتعالى، ثمّ استيقظ ضميرك وتبت، فإنّ الندم - وإن كان توبة - ولكنّه لا يكفي لردع النفس، هنا لا بد وأن تروّض نفسك، فتمنع عنها بعض ما تبتغيه عقاباً على ارتكابها المعصية.

---

(١) نهج البلاغة، الكتاب رقم ٥٣.

ولو أنّها فعلت بعض الخير وأحسنّت ووقفت عند حدّها، فلك أن تعطي لها بعض ما ترغب فيه.

إنّ استخدام أسلوب الثواب والعقاب بالنسبة إلى النفس أسلوب تربوي مؤثر، كما هو أسلوب مؤثر، بالنسبة إلى المجتمع، ولعلّ جعل الله يوم عيد الفطر يوماً يحرم فيه الصوم هو لمجازاة الصائمين بالثواب على صيامهم، إنّ نفسك اشتاقت في أيام شهر رمضان الكريم، إلى الكثير من الأمور ولكنك منعتها عن ذلك، إطاعة لربّها وآن الأوّان أن تعطيها بعض سؤالها فتجعل لها عيداً.. وربما من الجيّد في بقية المسائل أن تعرف نفسك أن لها الأجر وعليها الوزر فيما يرتبط بالحلال والحرام والخير والشر.

وعندما يتولّى الإنسان محاسبة نفسه ومجازاتها: خيراً بخير وشرّاً بشرّاً، عندئذ يكون في الطريق السليم، أوّلاً لأنّه يكون رقيباً على نفسه، ثانياً لأنّ الإنسان إذا لم يتولّ محاسبة نفسه فإنّه قد يضيع في متهاتين: الأولى: متهاة أن يتولّى الناس عقابها، إن أساءت وثوابها إن أحسنّت، الثانية: متهاة أن تختلط عليه الأمور لأنّ الكثير من الأعمال الصالحة والطالحة لا يطلّع عليها الناس، فإذا بالنفس تكون آثمة في الخفاء، وإن بدت في صورة نظيفة في الظاهر.

إنّ المحاسب لنفسك يجب أن تكون أنت، لا الآخرين،

فأنت من يجب أن يعطيها سؤالها إن أحسنت، وأن يعاقبها إن أساءت.

وربما يتساءل سائل: كيف أعطيها الثواب وأنا أنا، وكيف أعاقبها وأنا أنا؟ أأنا أكون الرقيب والحاكم والمحكوم؟

الجواب: نعم، لنفترض أنك صممت على أن تقوم بعمل إيجابي يتطلب منك جهداً كبيراً، سواءً فيما يرتبط بتهديب النفس أو بالعبادات، أو بعمل الصالحات أو بالمساهمة في الخيرات، ثم أنجزت ما صممت عليه، بعد ذلك من حقك أن تقوم برحلة، وأن تروّح عن نفسك فيها، وإن كان لا سمح الله العكس، فتعاقبها، فتلغي رحلة قد صممت عليها مسبقاً لتروّضها.

هذا هو الأسلوب المطلوب: أن لا يكون لدينا ثواب بلا عقاب، ولا عقاب بلا ثواب، سواءً بالنسبة إلى النفس، أو بالنسبة إلى الناس.



# تدرّب على مخالفة الهوى

ليس شيء كالهوى يُضِلّ الإنسان ويرديه..  
الهوى عدوّ داخلي يأتي الإنسان في صورة  
صديق..

و«الْهَوَى رَأْسُ الْمَحَنِ»<sup>(١)</sup>، و«مَطِيَّةُ الْفِتَنِ»<sup>(٢)</sup>،  
«وَرَأْسُ كُلِّ غَوَايَةٍ»<sup>(٣)</sup> كما يقول أمير  
المؤمنين عليه السلام.

وما سمّي هوى إلاّ لأنّه يهوي بالإنسان إلى  
أسفل السافلين، وقد قال ربّنا سبحانه: ﴿وَمَنْ

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص ٢٣.

(٢) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٤٣.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص: ١٥١.

أَصْلٌ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ ﴿١﴾.

وإذا درسنا تاريخ كل المجرمين والطغاة، فإننا نصل إلى نتيجة واحدة وهي أنهم كانوا يتبعون أهواءهم، يقول الله عز وجل: ﴿بَلِ اتَّبَعَ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَهْوَاءَهُمْ بِغَيْرِ عِلْمٍ...﴾ (٢)، ويقول سبحانه: ﴿أَفَمَنْ كَانَ عَلَىٰ يَمِينَةٍ مِنْ رَبِّهِ كَمَنْ زَيْنَ لَهُ سُوءَ عَمَلِهِ وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ﴾ (٣).

إن الهوى يؤدي إلى تزييف العناوين المعنوية والمادية وإفراغها من مضامينها، فأمر من قيل الغنى والفقر، والحرية والعبودية، كلها تزييف بحسب الأهواء، ولا تدل على معانيها الواقعية، فالذي يتبع الهوى ليس إلا عبداً، ولكنه يظن أنه حرّ.

ويروى هنا أنه بعث أحد الملوك إلى عابد من العباد، وقال له: مالك لا تخدمني وأنت عبدي؟

فقال له العابد: لو اعتبرت حقاً، لعلمت أنك عبد عبدي! لأنك تتبع الهوى فأنت عبده، وإني أملك الهوى فهو عبدي، فأنت عبد عبدي. (٤)

(١) سورة القصص، الآية ٥٠.

(٢) سورة الروم، الآية ٢٩.

(٣) سورة محمد، الآية ١٤.

(٤) كشكول البحراني، ج ٣، ص ٧٣.

إنَّ الهوى آفة العقل، لأنَّه يتطفل على مواهبه وقدراته،  
ولذلك فهو أخطر الأعداء لأنَّه يسلب الإنسان لبَّه، فيمشي  
في طريق السقوط وهو يظن أنَّه يتسلق القمم.

ومن هنا كان الأنبياء والأوصياء عليهم السلام والحكماء الذين  
أرادوا الخير للبشرية يوصون أممهم بمخالفة الهوى، لأنَّ  
«الهُوى شريكُ العَمى»<sup>(١)</sup>، فمن يطيع هواه يضلَّه، ويفسد عليه  
دينه وديناه..

يقول ربَّنَا: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى  
عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ  
يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ﴾<sup>(٢)</sup>.

إنَّ المطلوب هو أن تجعل عقلك حاكماً، وهواك محكوماً،  
أي يتوجب أن يكون قرار الإنسان رهين عقله، لا رهين  
هواه، فـ «فِي خِلَافِ النَّفْسِ رُشْدُهَا»<sup>(٣)</sup>.

والقانون المطلوب هنا هو أن تنظر إلى أين يتجه مؤشر  
الهوى فتسير بعكسه، يقول الإمام الكاظم عليه السلام: «إِذَا مَرَّبِكَ  
أَمْرَانِ لَا تَدْرِي أَيُّهُمَا خَيْرٌ وَأَصْوَبُ فَانْظُرْ أَيُّهُمَا أَقْرَبُ إِلَى هَوَاكَ

(١) نهج البلاغة، الوصية رقم ٣١.

(٢) سورة الجاثية، الآية ٢٣.

(٣) تحف العقول، ص: ٩١.

فَخَالَفَهُ فَإِنَّ كَثِيرَ الصَّوَابِ فِي مُخَالَفَةِ هَوَاكَ»<sup>(١)</sup>.

وقد يسأل سائل: وما علاقة الهوى ومحاربتة ببناء الشخصية وتقويتها؟

والجواب: إنَّ الهوى له تأثير سلبي على الإنسان وشخصيته، ويمكن أن نشير هنا إلى بعض الأمور:

أولاً: الهوى يلعب دور المثبط للنجاح، والمحارب له؛ فهو يدعو الإنسان إلى الكسل ويدفعه للخلود إلى الراحة والنوم وعدم العمل، بينما النجاح والتقدم بحاجة إلى بذل الجهد وهجران النوم والكسل.

ثانياً: إنَّ العقل والإرادة هما اللّاعبان الأساسيان في بناء الشخصية، والهوى هو العدو اللدود للعقل والإرادة، ف«مَنْ قَوِيَ هَوَاهُ ضَعُفَ عَزْمُهُ»<sup>(٢)</sup>، و«كَمْ مِنْ عَقْلٍ أَسِيرٍ عِنْدَ هَوَى أَمِيرٍ»<sup>(٣)</sup>، فإذا تحرر الإنسان من براثن الهوى انطلق عقله، وقويت إرادته وبالتالي استطاع صياغة شخصيته القويّة.

إذن فالهوى هو عدوك، ولكن كيف تتخلص منه؟

ويكون التخلص منه هو بمخالفته مرّة بعد الأخرى

---

(١) تحف العقول، ص: ٣٩٨.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٥٨٨.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص ٣٨١.



فيضعف ويزول.

إنَّ الطريق إلى ذلك هو أن تنظر إلى نقاط ضعفك فتصمم على أن تتركها، ولو لأربع وعشرين ساعة، وإليك مثال على ذلك: إذا كنت ممن يعاني من التردد، فضع لنفسك يوماً معيناً تتمرّن فيه على اتخاذ القرار بلا تردد، متحدياً حالة التردد عندك ولو ليوم واحد في الأسبوع، عندها ستجد أنّك حصلت على نتائج مذهلة.

وإذا كنت خجولاً فضع تمريناً لأن تُقحم نفسك فيما تخجل منه، وهكذا إذا كنت تترك الأعمال في منتصف الطريق، فحاول في يوم واحد أن لا تبدأ عملاً إلا وتكمله، وإذا كانت لك عادة سيئة كأن تنام وقت العمل، فقرّر أن تخالف هوى النوم، وإذا كنت ممن يتكاسل عن الأعمال الصالحة، فاتّبِع تمرين مخالفة الكسل، لكي تكون على وئام مع الحيوية والنشاط، ولا تقف عند اتخاذ القرار فقط وإنّما قم بالفعل بتطبيق ما تقرّره، لتعلن موقفك المسؤول ضدّ عاداتك السيئة إلى جانب العقل، فتغلب هواك.

واعلم أنّك إن لم تردع نفسك عن كثير مما تحب مخافة مكروه، فسوف يستدرجك الهوى إلى كثير من الضرر الذي منه هربت.

فكن لنفسك مانعاً رادعاً، بحيث يتحكم عقلك في

نفسك، وهذا يتطلب أن تخادع نفسك عن نفسك، حتى  
تنقذ نفسك من نفسك وتنجو من الهلكات.

ومما لا جدال فيه؛ أنك إذا خالفت هواك تنقاد لك  
نفسك، فإذا بك تشعر بأنك قادر على أن تفعل ما تريد،  
وأنه لا حواجز تمنعك من تحقيق آمالك وأهدافك في الحياة؛  
لأن «مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عَمَّا أَمَرُهُ» و«مَنْ مَلَكَتْهُ نَفْسُهُ ذَلَّ قَدْرُهُ»<sup>(١)</sup>  
كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام.

فإذا أصررت على أن لا تنساق مع غضبك، وأن تمتنع عما  
ترغب فيه، ولا تستسلم لما يرهبك، حينئذ تكون قد ملكت  
الهوى، ويغدو هواك طاقة في اختيارك، ولا تكون أنت عبداً  
ذليلاً لها.

ولا شك أن هذا بحاجة إلى تمرين وتدريب، وقد لا يكون  
سهلاً إلا أنه أمر ممكن، لكنه بحاجة إلى إرادة قوية وعزم  
راسخ، وعليك بالتعهد مع ربك بأن تكون دائماً مع الحق،  
وأن لا تحيد عنه، حتى لا يقودك هواك إلى متهاتات الباطل.  
كل ذلك بحاجة إلى عزم راسخ وقرار صارم، وتحديد  
وقت تقوم بتطبيق ذلك، جرّب وسترى النتائج.

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص ٤٣٠.

## كيف تتخذ قراراتك بإرادتك؟

تُقاس قوّة شخصيّة المرء بمقدار ثقته  
بنفسه، وتعني الثقة بالنفس اتخاذ القرارات  
بسهولة ويسر، وتقليل مستويات التوتر.  
وهنا مجموعة نقاط تؤدّي إلى قوّة الإرادة،  
ومن ثمّ الثقة بالنفس:

### • أولاً:

إنّ كلّ فرد قادر على أن يبني الثقة بالنفس  
من خلال مجموعة أعمال بسيطة تؤدّي به إلى  
ثقته بنفسه، فحتى لو كنت لا تثق بنفسك  
الآن، فإنّه يمكن بناء هذه الثقة مع بعض  
الجهد بمرور الوقت، والثقة بالنفس تساعدنا

في تقربنا من الأشخاص الآخرين، فالثقة بالآخرين مثل الثقة بالنفس يمكن أن تطمئننا إلى أننا سنحصل على المساعدة عندما نحتاج إليها، إنها أساس أي علاقة صحيحة بها في ذلك علاقتك بنفسك.

### • ثانياً:

إن الثقة بالنفس لا تُبنى من الخارج بل من الداخل؛ أي من خلال معرفتك بذاتك وتقبلها بدون شروط، بنقاط ضعفها، وبنقاط قوتها، مع السعي الدائم للتحسين، ومن دون انتظار مكافأة معنوية أو مادية من الخارج، فهناك آليات تساعدك للتغلب على هذا الضعف والتقدم إلى أمام.

### • ثالثاً:

إن الثقة بالنفس لا ترتبط بالاستعلاء والتكبر بأية طريقة من الطرق، فليست الثقة بالنفس بأن تشعر أمام الناس أنك الأفضل، أو أنك ممتاز، بل تعني ببساطة أنك تستطيع أن تواجه التحديات بثبات، ولذلك فإن الثقة بالنفس ترتبط بالتواضع لا بالتكبر.

فالثقة بالنفس لا تأتي دائماً من خلال التأكيد بأنك رائع، وأنك قادر على كل شيء، وإنما تعني التقبل لنقاط ضعفك وأن كل إنسان له نقاط ضعف، كما أن كل إنسان يمتلك

نقاط قوّة.

وهكذا فإنّ الثقة بالنفس هي القدرة على حلّ المشكلات، ومواجهة التحديات، ومعرفة نقاط القوّة والضعف، مع السعي لتقوية نقاط الضعف وزيادة نقاط القوّة، ولذلك فإنّ هذه الصفة ترتبط بالتواضع، لأنّ المستعلي والمتكبر يغطّي ضعفه باستعلائه وتكبره.

#### • رابعاً:

نحن أحياناً نفقد الثقة في أنفسنا بعد أن نخطئ، أو بعد أن ينتقدنا أحداً بقسوة أو باستمرار، ومن ثمّ يصعب علينا اتخاذ القرارات؛ لأنّنا لا نستطيع أن نشق في أنفسنا، خوفاً من اتخاذ القرار الخاطئ والتعرض للملامة أو الانتقاد.

إنّ بناء الثقة بالنفس يرتبط بتعزيز المهارات في صنع القرار، ومن ثمّ يجعلك تشعر بأن الحياة أسهل وأكثر متعة مما تظن.

#### • خامساً:

حاول أن تكون أنت نفسك دائماً، ولا تحاول أن تتقمص شخصيات الآخرين وأن تتصرف مثلهم تماماً، قم بالمزيد من الأشياء التي تجيدها، وبقدر أقل من الأشياء التي لا تكون ماهراً فيها، وإذا كان عليك أن تقوم بأعمال ليست لك

معرفة بها فحاول أن تتعرف عليها قبل أن تقوم بها.

#### • سادساً:

لا تكن قاسياً كثيراً مع نفسك ولا ليناً كثيراً، بل كن  
أمراً بين الأمرين.

من المهم أن تحب نفسك وهذا يعني التخلص من الأفكار  
السلبية عن نفسك، وعدم البقاء في دوامة النقد الذاتي، نعم  
لا تمدح نفسك وتعتبرها معصومة، ولكن في نفس الوقت لا  
تكيل لها سيلاً من الاتهامات فتدمرها.

عندما يمكنك أن تحب نفسك دون قيد أو شرط، يمكنك  
أن تثق بنفسك أيضاً دون قيد أو شرط، وهذا يساعد على  
بناء الثقة بالنفس.

#### • سابعاً:

اختلِ بنفسك بعض الوقت، عندما لا تثق في نفسك قد  
تشعر بعدم الارتياح من أن تقضي بعض الوقت في النظر إلى  
داخلك، فتحاول أن تكون مشغولاً طوال اليوم من خلال  
المشاركة المستمرة في الأنشطة، أو حتى أحياناً الانشغال  
بأشياء صغيرة خارج نفسك.

حاول أن تنظر بصبرٍ إلى داخلك.

## • ثامناً:

ابنِ على نقاط قوّتك لا نقاط ضعفك، إنّ ربّنا خلقنا ولكلّ واحد منّا امتيازات في أمور عن الآخرين، كما أنّ لنا نقاط ضعفنا تجاههم، فقد تعرف الأشياء التي تتفوق فيها على غيرك.

إنّ الثقة بالنفس تعني أحياناً التطلع إلى أن تقوم بالأعمال التي تجيدها، وأن تقوم بالأعمال التي لا تجيدها مع محاولة أن تكون جيداً فيها، وإذا لم تكن متأكداً مما تجيده فاطلب من القريبين إليك أن يساعدوك في ذلك، اقضِ مزيداً من الوقت في القيام ببعض الأشياء لبناء الثقة بنفسك، مع تقبّل نقاط القوّة الخاصة بك ونقاط الضعف الخاصة بك أيضاً.

## • تاسعاً:

ابنِ ثقتك بنفسك من خلال عدم التشكيك في قراراتك، حاول أن تتخذ القرار الصحيح مع التفكير اللازم لذلك، ثمّ انطلق من دون التشكيك في قراراتك، وحتى لو أخطأت حاول أن تتعلم من أخطائك، وأن تحاول أن تكون أفضل في المرة القادمة والمضي قدماً في عملك.

## • عاشراً:

لا تقارن نفسك دائماً بغيرك، فإنّ المقارنة السلبية تجعلنا

نشعر بالدونية، فنكره أنفسنا ونكره الآخرين، هذه المقارنة  
تشعرنا بالضعف والإحباط وربما الحسد أو الكره، وتتكس  
مشاعر الإيمان، وعلاقتنا بالله تعالى.

دائماً قل لنفسك: إن كنت عاجزاً عن القيام ببعض  
الأفعال، فإنّ التوكل على الله يجعلني قادراً عليها، فأنا  
عاجز، لكن الله قادر، وإنني أعتمد على قدرته في إنجاز  
الأشياء.

### • حادي عشر:

لا تقم بعمل من خلال الرغبة في نيل الاستحسان من  
الآخرين، بل انطلق نحو الهدف والشعور بالمتعة فقط  
لأنك أنجزت ما تريد.

إنّ الثقة مرتبطة بالإخلاص في العمل، وضعف الثقة قد  
يؤدي الى الرياء، إنّ مَنْ يثق بنفسه لا يحاول التقليد دائماً،  
ولا يريد أن يثبت نجاحه لغيره، ولا ينتظر المديح، ولا تهتز  
مشاعره من النقد، وعليك أن تعرف أنّ الله الذي خلقك  
بإرادة خاصة منه يريد لك النجاح، وقد كتب لك ذلك  
من خلال أنّه كتب على نفسه الرحمة لعباده، فلا تربط  
نفسك بالآخرين، ولا تكن ممن يرتاح إذا جلس مع من  
يظن أنّه أقل منه، ويتوتر إذا جلس مع شخص مساوٍ له  
أو يتفوق عليه.



ولا تنسَ ما ذكرناه من أنّ لك ميزات تتفوق بها على غيرك، كما أنّ لغيرك ميزات يتفوق بها عليك، فليس هنالك من هو أفضل من غيره مائة في المائة إلا الذين اصطفاهم الله من الأنبياء والأوصياء عليهم السلام.

### • ثاني عشر:

حاول أن تحب الآخرين وأن تحب ما يقومون به من دون الاستناد الى العقلية التنافسية.

### • ثالث عشر:

حاول ألا تفكر إلا في الإيجابيات ونقاط القوّة، وأن تكون متفائلاً دائماً لأنّ من يركّز على الجوانب السلبية للأمور سيشعر بأنّه غير قادر على تجاوزها، ومن ثمّ يفقد الثقة بالنفس، وينظر حينئذٍ بعين الاستصغار لكلّ ما يفعله وينجزه.



## كيف تصوغ شخصيتك الإنسانية؟

كلّ إنسان هو مستقل عن غيره، فيما يرتبط  
بجسمه، فلا ارتباط بين جسم شخص وآخر،  
منذ الولادة وحتى الوفاة.

فدمك لا يجري إلّا في أوداجك، وأنسجتك  
لا ترتبط إلّا بأعضائك، وعظامك لا تخدم إلّا  
لحمك، فالإنسان من هذه الناحية يعيش عالماً  
خاصّاً به فقط، وكما في أعضاء جسمه كذلك  
في رغباته وشهواته، وجوعه وعطشه.

ولذلك فإنّ لذة غيرك لا تنتقل إليك، وإذا  
شبع غيرك لا تشبع أنت، وكذلك إذا مرض  
غيرك لا تمرض أنت، وإذا تألم لم تتألم أنت.

فلكلّ إنسان عالمه المتفرّد به، ولا يشاركه أحد في ذلك.

وهنا يبرز سؤال: ما هو إذن الشيء الذي يمكن أن يميّز إنساناً على آخر؟!

فعضلاته لا تميّزه، لأنّ كثيراً من الرياضيين يماثلونه فيها، وإن دوره ينتهي إذا برز من هو أقوى منه، فما الذي يميّزه إذن؟

والجواب: الذي يميّزه هو خروجه من صندوق عالمه الصغير إلى المجال الأوسع، والآفاق الرحبة التي تضمّ البشرية جمعاء.

فكما أنّ لي شخصيّتي الخاصّة بي التي تعلم بضعفي، وقوّتي، وإمكاناتي، وتطلّعاتي، ورغباتي، وشهواتي، كذلك فإنّ لي شخصيّتي الأخرى وهي شخصيّة الإنسانية جمعاء. وكلّما نجح الإنسان في الانفلات من قيوده الضيقة، واستطاع الخروج من القمقم الصغير الذي يحدّد شخصيّته، إلى العالم الرحب الذي يضمّ كلّ الناس كلّما أصبح متميّزاً عن الآخرين وظهرت مواهبه وقدراته.

ولا نقصد بالامتيازات في مجال الحسب والجمال وما أشبه، فتلك أمور زائلة، فجمال المرأة يزول ببطء، وسيرى العاشق بعد سنين أنّ محبوبته التي كان يطارد وراءها، ليست بملكة

جمال العالم، وإنّما هي كسائر النساء في شكلها ومفاتها  
وقوامها، طبعاً هذا فيما إذا حصر نظرتة في الجانب الجسدي  
فقط.

إنّ الامتياز لا يكون إلّا بأمور ترتبط بغير جسمه، أي بما  
يرتبط بإنسانيته، وما يربطه بالآخرين، ولذلك فإنّ الدين  
يطالبنا بأن نفكر كمجموعة وأن نتحمّس آلام الناس، وأن  
نبذل كلّ شيء في سبيل الأمّة بدافع من نكران الذات، أن  
يخرج أحداً من إطار الذات الضيقة ويذوب ذوباناً صالحاً  
في المصلحة العامّة، كالشمعة التي تذيب نفسها من أجل أن  
تضيء الطريق للآخرين.

وأوضح نموذج هو أمير المؤمنين (عليه السلام) الذي كان  
يتحمّس آلام أهل العالم، وكان يفضل راحة الآخرين على  
راحته، ويقدم مصالحهم على مصلحته، ويقول:

«وَلَوْ شِئْتُ لَأَهْتَدَيْتُ الطَّرِيقَ إِلَى مُصَفًّى هَذَا الْعَسَلِ، وَلُبَابِ  
هَذَا الْقَمْحِ، وَنَسَائِجِ هَذَا الْقُرْزِ، وَلَكِنْ هِيَ هَاتِ هَيْهَاتَ أَنْ يَغْلِبَنِي  
هَوَايَ، وَيَقْوَدَنِي جَسْعِي إِلَى تَخْيِيرِ الْأَطْعَمَةِ، وَلَعَلَّ بِالْحِجَازِ أَوْ  
الْيَمَامَةِ مَنْ لَا طَمَعَ لَهُ فِي الْقُرْصِ، وَلَا عَهْدَ لَهُ بِالشَّبْعِ..»<sup>(١)</sup>.

إنّ الإمام أمير المؤمنين (عليه السلام) كان يجوع نفسه لأنّ هنالك

(١) نهج البلاغة، الكتاب رقم ٤٥.

مجرد احتمال أن يكون هنالك جائع في بقعة من بقاع الأرض لا يجد ما يأكله، فالإمام عليه السلام كان يرى نفسه مسؤولاً عن البشرية جمعاء، وهذا من أسباب عظمته في هذه الحياة.

نحن بحاجة إلى الخروج من دائرة الذات، ومن الاهتمام بهذا الجسم الصغير المحدود، إلى مجال الإنسانية المترامي الأطراف والمكتظ بالأشخاص، وإلى امتلاك الصفات الإنسانية.

فالعطاءات التي تبقى وتخلد هي التي تكون للغير، لأنّ الخلود للعمل لا للجسد، مهما أوتي المرء من قوّة ومال وجاه ونسب.

وكّلما كان العطاء أوسع كان ثوابه أعظم، بخلاف الشخصية التي تكون لها رغبة تذللّها، فهي لا تتميز عن الشخصيات الأخرى فيما يرتبط برغباتها وشهواتها، ففي روح الشخصية الأنانية خرق قد يسقط صاحبها في أي وقت أو ظرف، وأمام أبسط الهزّات والاختبارات.

وفي هذا الصدد يقول الإمام الصادق عليه السلام:

«مَا أَقْبَحَ بِالْمُؤْمِنِ أَنْ تَكُونَ لَهُ رَغْبَةٌ تُذِلُّهُ»<sup>(١)</sup>.

فإدام الإنسان يمتلك في آن واحد رغبة شخصية وإنسانية،

---

(١) الكافي، ج ٢، ص ٣٢٠.

فإنّ عليه توظيف تلك الرغبة من أجل الإنسانية جمعاء.  
فإذا رأيت أن نفسك تتمحور حول لذة معينة فاقطعها،  
لأنّها سوف تجرّك إلى الهاوية التي لا يعلم عمقها إلّا الله  
تبارك وتعالى.

فالشهوات والرغبات واحدة من نعم الله علينا، وليس  
مطلوباً منّا إلغاؤها وإنّا علينا أن نهيمن عليها، ونوجهها  
توجيهاً صحيحاً بحيث تصب في مصلحة الإنسانية لا في  
قوقعة الأنانية الضيقة.

إنّ المطلوب «شخصيّة إنسانية» تعمل للجميع، وليس  
شخصية متقوقة على ذاتها، وتعمل لنفسها فقط، فالإنسانية  
هي التي تميّز الأشخاص بما يملكون من صفات نفسية  
عالية وحبّ للناس إلى درجة البكاء على الأعداء كما بكى  
سيدّ الشهداء الإمام الحسين عليه السلام على أعدائه في يوم الطف.  
فيمثل هذه الروح الإنسانية الوضّاءة بُنى الحضارات،  
وتسود الأمم، وتتقدم البشرية.





## كن أنت نفسك

هل نُقلد الآخرين، أم نبذل شيئاً جديداً؟

والجواب: لا هذا ولا ذاك، بل المطلوب أمر  
بين الأمرين، فلا تستطيع أن تكون مبدعاً منذ  
البداية في كل شيء، ولا يجوز أن تكون مقلداً في  
كل شيء أيضاً.

فعليك أن تقلد غيرك بمعنى أن تستفيد  
من الآخرين وتأخذ منهم أحسن ما عندهم،  
ولكن لا تحاول أن تكون صورة طبق الأصل  
عنهم.

لا تحاول أن تشبه بمن سبقك مائة في المائة،  
لأنك لن تكون مثلهم، فظروفك تختلف،  
وثقافتك تختلف، إلا أنك تستطيع أن تفعل ما

تفعله الأشجار في عملية التمثيل الضوئي .

فتلك هي المطلوبة منك، كما هي المطلوبة من الشجرة.

إنَّ الشجرة تأخذ من عناصر التراب، ومن أشعة الشمس،  
ومن أوكسجين الهواء ما تنتج بذلك فاكهتها الخاصة بها،  
كلَّ الأشجار المثمرة مع اختلافها في ثمارها تستفيد من ذات  
العناصر، ولكن كلَّ واحدة منها تفعل ذلك على طريقته.

فشجرة التفاح تأخذ من عناصر التراب، وأشعة  
الشمس، ومن الماء، ومن الأوكسجين مثلما تأخذه شجرة  
اللوز، لكن شجرة اللوز لا تحاول أن تعطي تفاحاً، وشجرة  
التفاح لا تحاول أن تعطي لوزاً.

ولو حاولت كلَّ شجرة أن تعطي ما تعطيه الشجرة  
الأخرى، وأن تقلدها في كلِّ شيء لخرجت فاكهتها مجَّة لا  
يستسيغها أحد.

أنت شجرة خاصة، خلقك الله عزَّ وجلَّ في ظروف  
خاصة، وبإرادة خاصة منه، وأودع الله فيك أموراً لم يودعها  
في غيرك، لك روح مستقلة عن أرواح الآخرين، كما لك  
جسد مستقل عن أجساد الآخرين، فحاول أن تقلد بمقدار  
وأن تبدع بمقدار، فعليك أن تأخذ من كلِّ شخص أحسن  
ما عنده، وأن تضيف إلى ذلك خصوصياتك ثمَّ تبدع وتنتج،

وسيكون إنتاجك حينئذ أمراً مختلفاً.

ولا تنسَ أن كلَّ العظماء الذين دخلوا التاريخ من أوسع أبوابه أخذوا من غيرهم، وأضافوا على ذلك ما اختصوا به، فلم يكن أحدهم صورة متشابهة بالكامل من الآخرين، لأنَّ الصورة لا تكون دائماً كالأصل وحينئذٍ تعتبر مزيفة.

وحَتَّى الأنبياء ﷺ فإنَّهم يتماثلون من جهة، ويختلفون من جهة ﴿لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا..﴾<sup>(١)</sup>.

ولا تنسَ أن تختار ما تأخذه من الآخرين، فليس كلَّ ما لدى غيرك صحيح، بل ربَّما تقلد شخصاً فيسبب لك الفشل، كما ليس كلَّ ما جاء من تجارب الماضين ومعتقداتهم صحيح وصالح، فلا تتحجر على ما لديك ولا ترفض الحق إذا أتاك، يقول ربُّنا عزَّ وجلَّ: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُم تَعَالَوْا إِلَى مَا أَنزَلَ اللَّهُ وَإِلَى الرَّسُولِ قَالُوا حَسْبُنَا مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ ءَابَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ ءَابَاؤُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ﴾<sup>(٢)</sup>.

ولقد قال أمير المؤمنين ﷺ كلمة للآباء الذين قد يحاولون أن يجعلوا أولادهم صورة أخرى متكررة عنهم، قال: «لا تقسروا أولادكم على آدابكم فإنَّهم مخلوقون لزمانٍ غير

(١) سورة المائدة، الآية ٤٨.

(٢) سورة المائدة، الآية ١٠٤.

زمانكم»<sup>(١)</sup>.

فزمانك يختلف عن غيرك، وأنت تختلف عن الآخرين  
وثقافتك قد تختلف أيضاً، فكن صورة نفسك مع الأخذ  
من الآخرين.

---

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد، ج ٢٠، ص ٢٦٧.

## صورتك الحقيقية

ليست لك صورة واحدة، بل ثلاث:

صورتك التي تظهر للناس..

وصورتك كما تتصورها أنت..

وصورتك الحقيقية التي قد تختلف عن

الصورتين السابقتين..

فأنت تكون لنفسك صورة في ذهنك ربما

تختلف عما هي لدى الناس، وقد لا تختلف

عنها، بل ربّما تكون الصور الثلاث واحدة

من حيث الظاهر منك.

فشكل وجهك، ولون بشرتك، وحجم

عينيك وأنفك وفمك وأذنيك، قد تكون

واحدة في الحقيقة وفي تصوّر وعند الناس.

لكن ما يرتبط بشخصيتك فالأمر قد يختلف، فلربما تكون صورتك الحقيقية غير ما تتصورها أنت، أو يتصورها الناس عنك، فقد تكون أنت جباناً في داخلك لكن الناس يظنون أنك شجاع أو العكس.

من الأفضل أن يعيش الإنسان كما هو، ومن الأسوأ أن يعيش في صورة تنكزية خلال حياته كلها، أي أن يتوارى خلف لوحة زائفة بعيدة عن الحقيقة.

ولكي يكون الإنسان نفسه يجب أن يفهم نفسه، وأن يعيش شخصيته ويكون هو هو، بكل ما فيه من حسنات ونواقص، بالطبع مع محاولة إصلاح نواقصه، وأن يشرب من بئر لا من آبار أخرى، وأن يفتح عقله على قلبه، وقلبه على عقله، وأن يتشبع بإيمان نابع من أعماقه ملتصق بخلجات روحه، هذا أفضل بكثير من أن يتحجر على الصورة التي رسمها لنفسه، ويبقى أسيراً لها، ويخجل من تغييرها حينما تكون الحاجة إلى ذلك ملحّة، فيتجمد على صورة معينة وتصبح تلك أقوى منه، وتحوّل صورته إلى صنم يعبد، وهذا النوع من الناس يعيش، وكأنه مجرد صورة، ولا يعيش وكأنه حقيقة.

وهكذا فإنّه إذا كانت هنالك صورة تستحق التغيير من الصور الثلاث، فهي الصورة التي تكونها أنت لنفسك،

لأنّها يمكن أن تكون أبعد الصور عن الحقيقة.

يُقال إنّهُ كان هنالك رجل نصف مجنون، إن لم يكن مجنوناً بالكامل، ولكنّه كان يمشي وكأنّه وزير، ويتصرّف وكأنّه أمير، ويرفض أن يتحدث إلّا لمن تكلم معه بأفضل تعبير، أمّا الناس فكانوا ينظرون إليه كمجنون وهو فعلاً كان كذلك، إن أمثال هذا النوع كثيرون، حيث ترى أحدهم يتكبّر لا لشيء، ويتبختر لا لشيء، ويظن نفسه ملاكاً وهو شيطان..

وربّما يكون هنالك البعض على عكس ذلك، فلربّما يظن الناس سوءاً بإنسان، ويعتبرونه مخطئاً وهو على صواب، أو يتهمونّه وهو بريء، أو يتنكّرون له وهو أحق الناس بالتكريم.

إن صورة الناس عن الناس ليست دائماً هي صحيحة، غير أن البعض هو الآخر يتصوّر نفسه على غير ما هو عليه، فيرى نفسه مصلحاً وهو مفسد، وعالمأً وهو جاهل، وقويأً وهو ضعيف، وغنيأً وهو فقير، وصانعأً وهو مصنوع، وخالقأً وهو مخلوق.

وهذه هي مشكلة بعض الثوار أيضاً الذين يشورون على الظلم، وبعد الانتصار يتحوّلون إلى ظالمين، بعد أن كوّنوا لأنفسهم صورة الثائر العادل، بينما تحوّلوا إلى ظلمة، أي

أَتَمَّ يَكُونُونَ عَنْ أَنْفُسِهِمْ صَوْرًا مِنْ أَيَّامِ الْجِهَادِ بَيْنَهُمْ  
يَتَغَيَّرُونَ، فَوَاقِعُهُمْ يَتَحَوَّلُ إِلَى الْعَكْسِ تَمَامًا عَمَّا كَانُوا عَلَيْهِ،  
إِلَّا أَنَّ الصُّورَةَ تَبْقَى كَمَا كَانَتْ فِي مَخِيلَتِهِمْ.

كَانَ أَحَدُ كِبَارِ الزُّعَمَاءِ قَدْ نَجَحَ فِي إِسْقَاطِ ظَالِمٍ قَبْلَهُ،  
واعتُبرَ مُحطَّمًا لِصَنَمِ الظَّالِمِينَ، وَلَكِنَّهُ هُوَ تَحَوَّلَ إِلَى صَنَمٍ يُعْبَدُ  
مِنْ دُونِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ، غَيْرَ أَنَّهُ كَانَ يَظُنُّ نَفْسَهُ مُحطَّمًا لِلْأَصْنَامِ،  
فَفَشَلَ فِي تَحْطِيمِ الصَّنَمِ الْأَكْبَرِ الَّذِي كَانَ قَابِعًا فِي ذَاتِهِ.

إِذَنْ مَنْ يَبْحَثُ عَنْ بِنَاءِ شَخْصِيَّتِهِ السَّلِيمَةِ فَعَلَيْهِ أَنْ  
يَكْتَشِفَ صَوْرَتَهُ الْحَقِيقِيَّةَ أَوَّلًا، ثُمَّ يَنْظُرُ فَإِنْ كَانَتْ تَحْتَاجُ إِلَى  
إِصْلَاحٍ أَصْلَحَهَا.



## جسد وشخصيتان!

هل لدى الإنسان شخصيّة ثانية؟!  
يبدو السؤال مستغرباً! إلّا أنّ نظرة واقعيّة  
تكشف أنّ للإنسان شخصيّتين:  
شخصيّته الفعلية كما هي عليه الآن..

وشخصيته المكنوزة في داخله، المضمورة في  
أعماقه والتي يمكن أن يكون عليها في المستقبل.  
ولو دققنا النظر في الفارق لوجدنا أنّ  
التقييم لشخص ما لا يكون دائماً على أساس  
شخصيّته الفعلية، وإنّما يُنظر إليه أحياناً إلى ما  
سيصل إليه في المستقبل، بناءً على ما يملك  
من إمكانيات واستعدادات.

إنّ الأب عندما يحاسب ولده، لا يحاسبه

دوماً كما هو الآن، وإنما يحاسبه أحياناً لما يمكن أن يكون عليه إذا استخدم طاقاته، فهو يحاسبه على فشله لأنّه قادر على النجاح، ومؤهل للدراسات العليا في أعلى مستويات الدراسة، ولكنّه لا يسعى لذلك.

ولذلك فلا بدّ أن تطرح على نفسك السؤال التالي: هل شخصيتي الفعلية بمستوى شخصيتي الأخرى التي أستطيع الوصول إليها؟ وما هي الإمكانيات والطاقات الكامنة التي زودني الله تعالى بها ولم أستخدمها؟

إنّ كلّ إنسان كائنٌ عملاقٌ، وبإمكانه أن يبلغ أرفع مستويات الثقافة، والزعامة، والنجاح، إذا استطاع أن يغيّر واقعہ الداخلي واستفاد من مواهبه والموارد الطبيعية التي وفّرها الله لخدمته على أحسن وجه، فالإنسان قادر على إنجاز ما يريد، بشرط أن يؤمن بقدرته على ذلك أولاً، ثمّ يستخدم الطاقات التي وهبها الله له، والمثل الإنجليزي يقول: «إنّهم قادرون لأنّهم يعتقدون بأنّهم قادرون»<sup>(١)</sup>.

فالطائر يعتقد أنّه قادر على الطيران، ولذلك فإنّه يطير، وقد اعتقد الإنسان في يوم من الأيام بأنّه سوف يكون قادراً على الطيران، وفعلاً فإنّه طار أفضل مما يطير الطائر، بل أقوى منه وأسرع.

---

(١) They can because they think they can.

لقد جاء في حديث شريف عن رسول الله ﷺ قوله:  
«من أصلح جَوَانِيه أصلح الله بَرَانِيه»<sup>(١)</sup>.

فلو أن أحدنا اعتقد بأنه قادر على عمل ما، أي صاغ  
شخصيته الداخلية على ذلك لأنجز ما يريد، ووصل إلى  
مراده، يقول أمير المؤمنين عليه السلام:

وَتَحْسَبُ أَنَّكَ جِزْمٌ صَغِيرٌ

وَفِيكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ<sup>(٢)</sup>

إنَّ كلَّ ما تعتقد بقدرتك على إنجازه ستكون قادراً عليه،  
ألا ترى كيف أنَّ هنالك جدل كبير بين بعض علماء علم  
الاجتماع حول من يصنع من؟ هل الرئاسة تصنع الرئيس؟  
أم أنَّ الرئيس هو الذي يصنع الرئاسة؟ وهناك أمثلة على أنَّ  
الرئاسة هي التي تصنع الرئيس، بمعنى أنَّ من يوضع في  
موقع الرئاسة فهو يصبح رئيساً، لأنَّه يتصور نفسه رئيساً،  
فيصدق الصورة بالعمل فيكون رئيساً.

وهناك أفراد عاديّون جداً أصبحوا رؤساء دول، لأنَّهم  
آمنوا بأنَّهم قادرون على أن يصبحوا رؤساء دول.

وكم من الرؤساء سقطوا، لأنَّهم لم يؤمنوا بقدراتهم مثل

---

(١) بحار الأنوار، ج ٤٣، ص ٤٦.

(٢) ديوان أمير المؤمنين عليه السلام، ص: ١٧٥.

من يصبح رئيساً لأنّ أباه كان رئيساً فلم يحسن التصرف كرئيس فيسقط، وربما يسقط معه أمماً وشعوباً.

إنّك تؤدّي الدور الذي تشعر بأنّك قادر على تأديته، من هنا يجب عليك التوجّه لداخلك الذي يمتلئ بالطاقات فتكوّن شخصيتك الحقيقية، لا الشخصية الكائنة الآن وهذا يصدق بحق الأفراد وبحق الجماعات أيضاً.

يقول ربّنا تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...﴾<sup>(١)</sup>.

وهذه دعوة قرآنية للناس للبحث عن مكونات نفوسهم الداخلية التي منها تتكوّن الشخصية الحقيقية، فإذا صلحت شخصية الإنسان الداخلية صلح فيه كلّ شيء.

إنّ جهاد النفس هو الجهاد الأكبر، ولذلك نرى أنّ البعض قد فرض شخصيته على عدوّه، لا لقوّة عضلاته وكثرة معدّاته، وإنّما لقوّة شخصيته الداخلية.

وقد ترى شخصيّة ما تبرز على الساحة في أحلك الظروف وفي وسط الظلماء عندما لا يرى فيها الآخرون بصيصاً من الأمل، ولأنّ هذه الشخصية تتمتع بنور داخلي فلم تؤثر عليها الظلمات الخارجية، فكان اندفاعها الذاتي

---

(١) سورة الرعد، الآية ١١.

إلى ما ينبغي أن تكون عليه قويّاً، ولذلك تترك بصماتها على وجه التاريخ، وتظل الأجيال تلهج باسمها لفترة طويلة من الزمن، من دون أن يكون صاحبها نبياً أو مرسلاً أو معصوماً، بل إنساناً كغيره، لكنّه قد صنع من دواخله شخصيّة تتحرّك كالسراج وتنتهز الفرص وتغيّر وتبدل، بخلاف الذين تأتيهم الفرص وعندهم الطاقات والقدرات على انتهازها إلا أنّهم في داخلهم صغار، فتذهب إمكاناتهم ومواهبهم سدىً وتضيع هدراً.



## اكتشاف الشخصية

يبدأ الرضيع بالتعرف على أجزاء جسمه مع مرور الزمن، فيستوعب مكانة اليد وعملها، ومنزلة العين ودورها، وموقع الرجل ومهمتها وهكذا..

وكذلك يتعرّف على الأمور المادية المحيطة ابتداءً من سريرته وألعابه وانتهاءً بالمحيط الخارجي كالشوارع والبيوت والجبال والطبيعة وغير ذلك.

ثمّ مع نموّه البدني عبر السنوات المختلفة، يتعرف على بعض الأفراد وعلى عاداتهم وتقاليدهم وطريقة تعاملهم مع الحياة وأفكارهم ومعتقداتهم.

وإضافة إلى كل ذلك يبدأ الإنسان بتكوين تصوّر معين عن شخصيته خلال فترة من الزمن..

فكما أنّه يكوّن فكرة عن الواقع الخارجي، يكوّن أيضاً فكرة عن نفسه وشخصيته، ولكنّ عادة ما لا تكون هذه الصورة مكتملة، أي أنّه يقف عند حدّ معيّن في تفكيره عن نفسه، وهذا ما يسبب الجمود وعدم التقدم للكثير من الناس، فيعتبر ما هو عليه أقصى ما يمكن أن يصل إليه، فلا يسعى إلى التطوير أو التقدم.

ولأنّ في الإنسان مسحة من الروح التي نفخها الله في داخله، وتحتوي هذه النفحة على طاقات هائلة لا يمكن التعرّف عليها خلال فترة زمنية محدودة، لذلك أنت بحاجة دوماً إلى إعادة النظر في الصورة التي تكونت في ذهنك عن شخصيّتك، فلربّما كنت تمتلك كفاءات دفيئة لا تعلم عنها، ألا نرى مثلاً أنّ أناساً بعد فترة طويلة من الجمود على حالة واحدة فجأة يكتشفون أنّ لديهم كفاءات وقدرات أخرى، فينطلقون بهذه القدرات نحو نجاحات باهرة.

والمشكلة تكمن في أنّنا نجمد على الصورة التي تكونت في أذهاننا؛ فلاّئنا -مثلاً- فشلنا مرّة في عمل معين فإنّنا نبقي نعتقد دائماً أنّنا غير قادرين على إنجاز هذا العمل، قد يحاول أحدهنا أن يحفظ بعض السور القرآنية فيفشل، ولذلك



يكون عن نفسه فكرة بأنه لا يستطيع الحفظ، لأنه في عدة مرّات حاول الحفظ ولكنّه أخفق في الكثير، وأصاب في البعض القليل.

كان أحد الإخوة الشعراء يجيد نظم الشعر ومّرّت عليه فترة قال فيها: إن نبع الشعر قد جفّ، وليس باستطاعتي نظم بيت واحد من الشعر بعد الآن. وكان يفلسف هذه الفكرة بقوله: إنّ كلّ إنسان يأتي للعالم ولديه مقدار محدود من الشعور، وهذا المقدار هو الذي بإمكانه أن ينظم به أبياتاً من الشعر.

ولو أنّ الطفل الصغير جمد على الفكرة الأولى التي كوّنّها عن نفسه لما استطاع المشي أو الأكل أو القراءة وماشابه ذلك.

نحن بحاجة إلى معرفة أنفسنا وشخصياتنا ولن يكون ذلك إلّا باتخاذ القرار الحقيقي، لأنّه «مَا جَهْلٌ وَلَا ضَاعَ امْرُؤٌ عَرَفَ قَدْرَ نَفْسِهِ»<sup>(١)</sup> كما يقول الإمام الكاظم عليه السلام، ومن سار في طريق هذه المعرفة سيكتشف الطاقات والكفاءات المخبوءة داخله، فهذه الروح التي فيك تحتوي في داخلها طاقات وكفاءات جمّة، وبمرور الزمن قد تكتشف هذه الطاقات، وقد لا تكتشفها، مثلاً: لو أنّك قررت -وقد كنت من الذين يصعب عليهم الحفظ- أن تحفظ فإنّك ستري بعد

---

(١) التفسير المنسوب إلى الإمام الحسن العسكري عليه السلام، ص: ٣١٢.

فترة بأنك تحفظ دون شعورك بذلك.

إنّ مشكلتنا دائماً تكمن في المرحلة الأولى من العمل، وهي مرحلة صعبة لأنها تأسيسية، ولكن بعد المزاولة والتعود ننطلق ونعتاد على ذلك ونستخرج ما بداخلنا من مكنون، وهناك الكثير من الناس بدأت شخصياتهم تتكوّن بعد الثلاثين أو بعد الأربعين، وكثير من الناجحين والعظماء والثوّار والزعماء في التاريخ لم يبدأوا حياتهم إلّا من الصفر. ولكي يوقد الإنسان الشموع في داخله، والتي كانت مطفأة قبل أربعين عاماً مثلاً فهو بحاجة إلى قدر موزون من الإرادة الحقيقيّة، وليس التخيل أو التمني، وبحاجة إلى بعض النضج كي يعقل الأمور، وبمرور الزمن يتفتّح العقل أكثر فأكثر، وينطلق الإنسان في آفاق الحياة.

ألم يقل الإمام علي عليه السلام حينما تحدث عن دور الأنبياء عليه السلام: «فَبَعَثَ فِيهِمْ رَسُولَهُ، وَوَاتَرَ إِلَيْهِمْ أَنْبِيَاءُهُ؛ لِيَسْتَأْذُوهُمْ مِثَاقَ فِطْرَتِهِ، وَيَذَكِّرُوهُمْ مَنْسِي نِعْمَتِهِ، وَيَحْتَجُّوا عَلَيْهِمْ بِالتَّبْلِيغِ، وَيُثِيرُوا لَهُمْ دَفَائِنَ الْعُقُولِ..»<sup>(١)</sup> ؟ فالأنبياء والأولياء عليه السلام يسعون إلى فتح عقول الناس، كي يعلموا عظمة أنفسهم ومن ثمّ يسمون بهم إلى المعالي.

---

(١) نهج البلاغة، الخطبة رقم ١.

وهنا مسألة هامة وأساسية لا يجوز إغفالها وهي أن علينا أن نؤدّي واجبنا وليس بالضرورة أن يتحقّق الهدف؛ فعليك أن تسعى وليس عليك أن تكون موفقاً، ولن تخسر شيئاً، وقد تواجه مشاكل وصعوبات في العمل ولا شك في ذلك، ولكن الأجر والثواب لا يضيع، ﴿فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجَرَ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(١)</sup>.

صحيح أنك قد تبدأ من الصفر، وقد لا ترى النتائج مباشرة، ولكن بعد فترة ستري الكثير من النتائج والتأثير، وكل ذلك من فضل الله تبارك وتعالى، فكما أن الإنسان يولد من بين ٥٠ مليون حيمن يقذفه الرجل في رحم المرأة، ولا يصل إلّا واحد، وإنّ كلّ شيء يبدأ صغيراً ثمّ يكبر، فالمطر من قطرة، والشجر من بذرة، وكذلك الأعمال العظيمة فهي تبدأ صغيرة ثمّ تكبر، والمهم هو أن نكتشف الطاقات الكامنة ونسمح لها بالانطلاق.

وكما أنّ المطلوب أن يكتشف الإنسان ذاته، كذلك مطلوب من الشعوب والأمم أن تكتشف نفسها، وتكتشف قدراتها وقادتها، فإنّ الكثير من الشعوب تجهل طاقاتها، وتعيش متخلفة وفي نهاية السلم الحضاري، بالرغم من أنّها قادرة أن تفعل الكثير وتمتلك الطاقات المكنونة للتقدم والنجاح.

---

(١) سورة يوسف، الآية ٩٠.

ألم يأتي رسول الله ﷺ إلى المجتمع الجاهلي الذي كان يعيش الانحطاط والتخلف، وحولهم ﷺ إلى أمة متقدمة قادت الأمم؟!

وقد يقول قائل: ربّما اكتشفت شخصيّتي وبدأت بالعمل، ولكن أليس العمل فيه خطأ وصواب؟

ونقول: هذا صحيح، فالرسالة التي لم تُكتب لا أخطاء فيها، ولكن التي كُتبت فيها، فربما تحمل أخطاء، فالإنسان قد يخطأ، والمهم أن لا تضعف الإرادة حتّى ينجح ويصيب. إنّ الحلقات والدوائر في الإنسان هي أكثر من الدوائر المتكوّنة عند إلقاء حجر في الماء، لأنّ كلّ شيء يؤثر على الآخر، فكلّ عمل يتكرّر في مثله، وتراكم التجارب الناجحة هو الذي يصنع النجاح.

إذن ثلاثة أمور يجب أن نضعها نصب أعيننا ونحن نحاول بناء شخصياتنا:

١. أن نكتشف طاقاتنا الكامنة، ونخترع الأساليب الجديدة

في التعامل مع الناس والحياة بمرور الزمن.

٢. إنّ الله موجود وهو بدوره سبحانه وتعالى يوفق صاحب

العمل الصالح، فالمطلوب التوكّل عليه والانطلاق في الحياة.

٣. إذا كانت الإرادة متوقّرة فالخطأ والصواب وسيلتا النمو،

والتطوّر حتّى يتم النجاح.

# الطموح والقدرة على التنفيذ

في عمر الإنسان القصير ثلاث فترات:

الفترة الأولى: هي التي لا طموح فيها، ولا قدرة على تحقيق الطموح وهي فترة الطفولة، حيث تمتلك الطفل روح اللعب واستهلاك الزمن.

الفترة الثانية: هي فترة الطموح والقدرة على تحقيقه، وهي فترة الشباب.

الفترة الثالثة: هي الفترة التي فيها الطموح، ولكن من دون القدرة على تحقيقه، وهي فترة الشيخوخة والتي تتميز بأنها فترة الحسرات، حيث يرى الإنسان أن قدراته تتضاءل وأن

طموحاته بدل أن تتحقق تتبدل إلى خيالات أمل، ولذلك فهو دائماً يتمنى العودة إلى فترة الشباب، ليعوّض عما فاتته ويحقّق ما تمنّاه.

تبقى فترة الشباب إذن هي الفترة التي يستطيع الفرد تحقيق طموحاته، بما يمتلك من قدرة على التحرك والنشاط، إلّا أنّ الكثيرين في هذه الفترة تتجاذبهم أمواج الشهوات يميناً وشمالاً، ويصبحون أسراء لذائذ عابرة ورغبات سافلة، لا تبقى ولا تذر، فلو أنّ هذه الفترة استغلت كما يجب لتحققت الطموحات.

ومن هنا فإنّ أكثرية من حقّقوا طموحاتهم، إمّا حقّقوها في فترة الشباب، أو بدؤوا بتحقيقها في هذه الفترة.

إنّ الطريقة الصحيحة لتحديد الأهداف هي أن تطمح للوصول إلى أعلى المراتب مع مراعاة الظروف والإمكانات، دون أن تجعل عمرك أو الظروف عائقاً ومثبطاً لك، فمن عادة الحياة أن تمنح كل واحد ما يعتقد أنّه سيناله، وكما يقول الإمام عليّ عليه السلام: «ما رام امرؤ شيئاً إلّا وصله، أو ما دونه».

والسؤال هنا: ما هو تأثير الطموح العالي في بناء الشخصية القوية؟

في الحقيقة إنّ الطموح يحجّر الإنسان إلى الأعلى، ويمنعه من السقوط في الوادي.. وكما يقول الحديث الشريف: «مَنْ كَبُرَتْ هِمَّتُهُ كَبُرَ اهْتِمَامُهُ»<sup>(١)</sup>، فصاحب الطموح الكبير والهمة العالية يجد نفسه مدفوعاً نحو السعي لتحقيق أهدافه، فمن يرغب في شيء لا بدّ أن يسعى نحوه، ولذلك فقد قال الإمام علي عليه السلام: «قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدَرِ هِمَّتِهِ»<sup>(٢)</sup> و«الْمَرْءُ بِهِمَّتِهِ»<sup>(٣)</sup>.

فكلما حمل الإنسان طموحاً أعظم كان دافعه نحو العمل أكبر، ألا ترى أنّ الرياضيين كلما طمحووا نحو تحقيق أهداف أكبر، والوصول إلى نتائج أعلى، صرفوا الوقت الأكثر في التدريب.

إنّ هذا الطموح في الوقت الذي سيدفع صاحبه نحو العمل كذلك سيدفعه نحو الاهتمام في بناء شخصيته، لما لبناء الشخصية من تأثير كبير ومباشر على الحياة وفي تحقيق الأهداف.

لو أنّ البشرية اكتفت قبل مائتي عام بما عندها، ولم تطمح إلى المزيد، لكنّا لا نزال نعيش اليوم في بيوت من الطين، ونستخدم الزيت للسراج، ونركب البغال والحمير، ولم يكن

---

(١) تصنيف غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٤٤٨.

(٢) نهج البلاغة، الحكمة رقم ٤٥.

(٣) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٦١.

أي خبر من المنتجات الحضارية المعاصرة.

إنَّ الطموح كفيل بأن يعطي الناس المغمورين مكانة سامية في الحياة.

كما أنَّه كفيل بأن يحول الأشياء العادية إلى أشياء ذات قيمة.. والعكس بالعكس، فانعدام الطموح يحوّل الذين لهم مكانة سامية إلى أناس عاديين، ويسلب القيمة من الأشياء الثمينة.

يقول أحد علماء النفس: «إن الفرق بين العاقرة، وغيرهم من الناس العاديين، ليس مرجعه إلى صفة أو موهبة فطرية لدى العاقرة، بل الفرق هو في الموضوعات، والغايات التي يوجهون إليها همهمهم، وإلى درجة التركيز التي يسعهم البلوغ إليها».

طبعاً لا ننسى أنَّ هنالك فرقاً بين الهمة العالية وبين أحلام اليقظة، فصاحب الهمة الحقيقية يعمل بجهد ونشاط، وأمّا صاحب الأحلام ينام ويسمح لخياله بالطيران، دون أن يتحرك من مكانه.



## اختل بنفسك

لأننا بحاجة إلى الناس فلا بدّ من الانخراط  
بالمجتمع، أمّا الانزواء فهو حالة مرضيّة  
تخالف طبيعتنا.

غير أن المبالغة في الاختلاط، كالمبالغة في  
الانزواء، حالة شاذة تؤدي إلى عكس ما  
هو مطلوب، ف«لَا سَلَامَةَ لِمَنْ أَكْثَرَ مُخَالَطَةَ  
النَّاسِ»<sup>(١)</sup>، من هنا فإنّ الاختلاء بالنفس بين  
فترة وأخرى يُعدّ أمراً ضرورياً.

حاول أن تجالس عقلك، وأن تتحدث  
بصمت مع ذاتك، وأن تصادق نفسك، فأهم  
صديق في هذا الكون هو أنت قبل غيرك.

---

(١) بحار الأنوار، ج ٧٥، ص: ١٠.

من يكون متوتراً مع نفسه لا يستطيع أن يكون هادئاً مع الناس، ومن يفشل في مصادقة ذاته سيفشل حتماً في مصادقة الآخرين.

إنّ النفس البشرية حينما تختلط بالناس تتعرض لحالة من الفوضى، لكثرة الأفكار والاتجاهات التي ترد عليها، وكما أن الغرفة التي تتعرض للفوضى والأوساخ وعدم الترتيب فهي بحاجة إلى إعادة ترتيب، كذلك النفس البشريّة بحاجة إلى ترتيب، فمن يستطيع إعادة ترتيب النفس غيرك أنت؟

إنّ السؤال هنا هو: كيف نختلي بأنفسنا؟

إنّها تماماً مثل الاختلاء بالآخرين؛ أن تجلس وحدك، وأن تستمع إلى أفكارك، وتناقش نفسك، وأن تسرح بأفكارك، وتهرب معها إلى كلّ ما تطمح فيه، وأن تترك العنان حتّى تفكر كما تريد، ثمّ تناقشها، ثمّ تحاكمها بعقلك، ثمّ تخرج وأنت صافي القلب، صادق الضمير، مرتاح البال وقد كسبت نفسك إلى نفسك، فتلك تجربة قد لا تنجح في المرة الأولى، ولكن بمرور الزمن تعطي أفضل النتائج.

ترى هل جرّبت يوماً أن تهرب من زحمة الحياة اليومية إلى مكان منعزل، وتجلس مع نفسك بعيداً عن فوضى الحياة، متأملاً في ماضيك، وناظراً إلى حاضرك، ومتطلّعاً إلى مستقبلك؟

ألا ترى أن الله عزّ وجلّ - حتّى في البرنامج العبادي الذي فرضه علينا- جعل بعض العبادات لا تؤدّى إلّا مع الناس للحفاظ على النظام الاجتماعي كالحج: ﴿ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ..﴾<sup>(١)</sup>.

كما جعل بعض الأمور لا تكون إلّا في العزلة والوحدة كصلاة اللّيل، والتوبة إلى الله: ﴿قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا﴾<sup>(٢)</sup>.  
إن من يجلس لفترة بسيطة لوحده، منقطعاً عن كلّ شيء، سيخرج بتأّج مبهرة، وربّما تكون هذه الخلوة بالنسبة إليه نقطة تحوّل مركزية في حياته.

---

(١) سورة البقرة، الآية ١٩٩.

(٢) سورة المزمل، الآية ٢.



## تعلم لغة ثانية

اللغات ليست مجرد وسائل ارتباط، بل هي تضم ثقافات جديدة، وعوالم جديدة، وأصدقاء جدد.

فمن تعلم لغة ثانية دخل في مدينة ثانية، وتعلم ثقافة جديدة، وصادق أناساً لم يكن يعرفهم من قبل.

اللغة إنسان آخر، وثقافة أخرى، وعالم مختلف..

ولذلك فإن اللغة الثانية بالنسبة إليك تعني أنك أصبحت شخصاً جديداً بالإضافة إلى الشخص القديم، يقول الشاعر:

بقدر لغات المرء يكثر نفعه

وتلك له عند الشدائد أعوان

فبادر إلى حفظ اللغات مسارعاً «فكلّ لسانٍ بالحقيقة  
إنسان».

إنّ المؤمن الرّسالي يحمل أهدافاً كبيرة في حياته تدرج  
كلّها ضمن هدف أساسي وهو هداية الناس، ولذلك فإن  
تعلّم اللغات الجديدة له الدور الكبير في الهداية، يقول ربّنا  
عزّوجلّ: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا بِلِسَانٍ قَوْمِهِ لِيُبَيِّنَ لَهُمْ  
فَيُضِلَّ اللَّهُ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِيَ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾<sup>(١)</sup>.

والسؤال الآن هو: كيف نتعلّم لغة جديدة؟

والجواب: نحن لم نبذل جهوداً تذكر في تعلّم لغتنا  
الأصلية، وإذا كنّا قد بذلنا بعض الجهد ونحن صغار،  
فإننا لا نتذكّر ذلك، ثمّ لم يكن القرار قرارنا في أن نتعلّم  
لغتنا الأولى، أمّا الآن فأنت بحاجة إلى أن تتخذ القرار، وإذا  
اتخذت القرار فإنك تكون قد تخطّيت ٥٠٪ من الصعاب،  
ذلك أن كثيرين لا يتخذون مثل هذا القرار، فهم وإن كانوا  
يرغبون في تعلّم لغة جديدة إلّا أنّهم لا يتخطّون عتبة الرغبة،  
ولا تصبح الرغبة عندهم قراراً، فالخطوة الأولى لتعلّم لغة

---

(١) سورة ابراهيم، الآية ٤.

جديدة هي أن نتخذ قرار تعلّمها .

ثمّ لابد أن تقوم بثلاثة أمور، سواءً في آن واحد أو في أزمنة مختلفة:

- أن تستمع إلى تلك اللغة أكثر ما تستطيع، وهذا لا يكلفك شيئاً، إلّا بعض التركيز.
- أن تقرأ، ولو كلمة صغيرة في اليوم.
- أن تستخدم ما تعلّمته من الكلمات، من دون أن تحجل من الوقوع في الخطأ.

ولا بدّ هنا من التنويه إلى أنّه لا أحد ينتظر منك أن تتعلّم اللغة مرة واحدة، ولا أحد ينتظر منك أن لا تخطئ ما دمت تتعلّم لغة جديدة، وهذا أمر طبيعي فيما يرتبط بلغتك الأمّ، أمّا بالنسبة إلى اللغة الجديدة فمن الطبيعي أن تخطأ فيها، فلا تحجل من الخطأ.

استمع جيداً، واقرأ جيداً، وتحدث بمقدار ما تستطيع، ولا تهتم إذا ما تعلّمت في المرحلة الأولى بعض الكلمات فقط، المهم أن تتعلّم في النهاية.

وهنا ملاحظتان:

- الأولى: أنّنا قد ننسى بعض الكلمات في لغتنا الأمّ، فلم نتوقع أن لا ننسى مثل ذلك في لغتنا الجديدة؟

• الثانية: إن ذاكرة الإنسان فيها جهاز تصفية، فلربما تمرّ عليك كلمات كثيرة ولكن الذاكرة لا تحتفظ إلا بما هو مهم منها، وهذا يعني أن نسيانك لبعض الكلمات قد يكون في مصلحتك بعض الأحيان.

ثمّ إنّه يجب أن تكون البداية سليمة في تعلّم اللغة، فلا نتعلّم الكلمة مرتين، مرّة بشكل خاطئ ومرّة نقوم بتصحيحها.

تعلّم اللغة من مدرّس تكون تلك اللغة لغته الأصلية، حتّى لا تتعلّم الكلمات بشكل خاطئ في التلقّظ أو في الكتابة أو ما شابه ذلك، ثمّ تحاول أن تقوم بالتصحيح، لأنّ هذا يكلفك جهدين، جهد التعلّم وجهد التصحيح.

بالإضافة إلى ضرورة الاستمرار إلى نهاية الطريق.

حدّد لنفسك مقداراً معيناً من الدروس التي ستلقاها، وحاول أن تكمل ذلك بجهدك الشخصي، سواء حدّدته بالساعات أو بالكتب أو ما أشبه.

ولا تنسَ هنا أنّ تعلّم اللغات يشبه ترتيب المربعات في لعبة تركيب الصور (البازل)، فحينما توضع أمامك مجموعة من المربعات بشكل غير مرتّب، ويطلب منك ترتيبها، فأنت لا تستطيع أن تضع كلّ مربع في مكانه الصحيح منذ البداية إلى النهاية بحيث يكون المربع الأول في مكانه والثاني



أيضاً في مكانه والثالث وهكذا، وإنّما تقوم أنت من زاوية ما بترتيب بعض المربعات، ثمّ تغيرّ وتبدّل بعض الشيء إلى أن تكتمل الصورة بالشكل المطلوب، كذلك الأمر فيما يرتبط بتعلّم لغة جديدة، فربما تتعثر في الأثناء، وقد تضع الكلمة في غير مكانها، ولكن إذا تمّ الاستمرار فيها فأنت حتماً تستطيع أن تتعلّم لغة جديدة، بل ستتفاجأ في أنّك قد تعلّمتها في وقت أقرب مما كنت تظن.

ثمّ إنّّه لا بدّ من إدخال عنصر الزمن لتركيز اللغة الجديدة، وهذا هو الذي يعبرّ عنه بالتكرار، إذ بدونه لا يثبت شيء في لا شعور الإنسان، ومن الواضح أن الإنسان يتحرك بطريقتين:

الأولى: التحرك الواعي.

والثانية: التحرك اللاشعوري.

والتحرك لا شعورياً ليس أقل أهمية من التحرك الواعي، لأن من غير الممكن أن يتحرك الإنسان دائماً بوعيه وإدراكه، بحيث عندما يتحدث بلغة ما لا بدّ أن يعي أين يضع هذا الحرف في تلك الكلمة، وأين يضع هذه الكلمة في تلك الجملة، وإنّما تفعل ذلك لا شعورياً، فلست ترتب الكلمات في ذاكرتك ثمّ تتفوّه بها، إنّما اللاشعور هو الذي يقوم بترتيب الأمور لك.

غير أنك حينما تتعلّم لغة جديدة فأنت في البداية تحاول أن تضع كلّ كلمة في مكانها عن طريق الوعي والإدراك، والزمن هو الكفيل بأن يجعل الكلمات تخرج من فمك بشكل صحيح بدون الحاجة إلى الوعي وبذل مزيد من الجهد.

ومن النقاط المهمة في تعلم اللغة هي ممارسة اللغة مباشرة وإن لم تتقنها بعد، فلو فرضنا أنك تتعلم اللغة الأسبانية، وتعيش في بلد يتحدث فيه الناس هذه اللغة، فلا تتردد في التحدث مع أصحاب المحلات، وسيارات الأجرة وغيرهم بالقليل الذي تعلّمته.

كما أن الإنسان إذا حدد الهدف من دراسة اللغة، وكان يحب هذا الهدف، فإنه سيندفع بقوة نحو تعلّم اللغة الجديدة.

يقول الشاب البريطاني ماثيو يولدن والذي يتحدث ٩ لغات بطلاقة، ويفهم أكثر من ١٢ لغة أخرى: «اعرف لماذا تتعلّم اللغة؟ قد يبدو هذا واضحاً، لكن إذا لم يكن لديك سبب وجيه لتعلّم اللغة، ستفقد الحافز الأساسي للاستمرار في تعلمها، فإذا أردت إقناع المتحدثين بالإنكليزية بلغتك الأم، تأكد أن هذا لن يكون سبباً كافياً لجعلهم يتعلمونها، ولكن أن تتواصل مع من يتكلّم لغتك بلغته فهذا أمر مختلف كلياً».

## ماذا تفعل حينما تخطأ؟

كما يرّن جرس الضمير حينما يرتكب الإنسان جريمة ما، كذلك يرّن جرس ما حينما يخطأ، فماذا يجب أن نفعل حيال الخطأ؟ هنالك ثلاث خيارات مختلفة:

- الأول: أن لا يلتفت أحدنا إلى الجرس، مهما رنّ معلناً عن الخطأ.
- الثاني: أن يشهر المرء بنفسه كلّما أخطأ، وأن يعترف به أمام كلّ برّ وفاجر.
- الثالث: أن يتآكل من الداخل ويدين نفسه.

إنّ أول ما يجب علينا فعله هو الاعتراف الداخلي الصامت بالخطأ، فالإشهار ليس مقبولاً ولا جيداً، فماذا ينفع إن أعلنت عن

الخطأ، ولم تفعل شيئاً لتلافي الخطأ؟.

ثمّ ما فائدة أن تعلن عن الخطأ عند كلّ شخص قد يضرّ بك ولا ينفعك؟، أمّا إذا اعترفت بالخطأ أمام شخص يمكن أن يساعدك في رفع الخطأ، والتلافي فهو قد يكون أمراً جيّداً.

فأول ما يجب علينا أن نفعله إذن هو أن يقول أحدنا لنفسه: لقد أخطأت، فإذا اتضح لك ذلك فسلم به، لأنّ أفضل الطرق لتصحيح الخطأ هو أن تعترف به صراحةً أمام نفسك، وأن تقرّر أن لا تكرّره فيما بعد.

فلا التآكل من الداخل مطلوب، ولا عدم الالتفات إلى الأخطاء، ولا الإشهار بالنفس، إنّما أن نعترف بالخطأ بيننا وبين ربّنا، ثمّ الطلب من الله عزّ وجلّ أن يساعدنا في تجاوزه وتلافيه، ومن ثمّ أن نبذلّ أمراً ما في الداخل، وهو اتخاذ قرار بعدم التكرار.

ومن النقاط المهمة لمن ارتكب خطأ ما هي عدم الهروب من الخطأ ومن آثاره، بل لا بدّ من تحمّل المسؤولية الكاملة، وإصلاح ما أفسده، فليس دائماً يكفي الاعتراف الداخلي، أو التصميم على عدم العودة، بل لا بدّ من إصلاح ما فسد نتيجة لخطئك.

فلو أنّك قلت كلمة أدت إلى إدانة شخص بريء فلا  
يكفي تصميمك على عدم تكرار الكلمة، بل لا بدّ لك من  
تبرئة هذا الإنسان الذي تورّط بسبب كلمتك.



## هكذا تنبعث الصفات الحسنة

إذا لم تكن شجاعاً، فماذا تفعل؟

وإذا لم تكن كريماً، فماذا تفعل؟

وإذا لم تكن حليماً، فماذا تفعل؟

وإذا كانت إرادتك ضعيفة، فماذا تفعل؟

من الواضح أنّ كلاً منّا يحبّ مكارم الأخلاق، ولكنّ البعض منّا يقول: إنني لم أولد شجاعاً ولا حليماً ولا كريماً، ولا صاحب إرادة فولاذية، فما هو ذنبي؟!

وهل إنّ الأمر غير طبيعي إذا كنتُ بخيلاً؟ بل، وهل من الواجب أن أكون شجاعاً، أم

يجوز أن أكون جباناً؟

ليس ثمة شك في أن الصفات الحسنة لا تُولد مرةً واحدة،  
وإنّما تنمو بذورها تدريجياً فينا، وما يؤدي إلى نموّ تلك  
البذور أمران:

١ - التربية ..

٢ - والإرادة ..

أي إنّ الجميع يولدون متساوين في الصفات الحسنة عادة،  
كما أنّهم يُولدون متساوين في الصفات السيئة.

ففي داخل كلّ إنسان بذور للشرّ، وبذور للخير، كما أنّ  
كلّ إنسان لا بدّ وأن يملك شيئاً من صفات حسنة وأخرى  
سيئة؛ فهو يملك شيئاً من الشجاعة، وشيئاً من الجبن،  
وشيئاً من الحلم، وشيئاً من ضيق الصدر، وشيئاً من  
الكرم، وشيئاً من البخل، وهكذا..

والذي يجعل الكريم كريماً هو تربيته في بيئة تشجّع على  
الكرم، ورغبته في ذلك تتحول إلى إرادة تحقق له ذلك.

فمن لم يجد في نفسه الشجاعة والحلم والكرم وما شابه ذلك،  
فأمامه وسيلتان تمكّنه من التمتع بتلك المناقب الفاضلة:

الأولى: المحاولة.

الثانية: التمثيل.



فمن لم يشعر بأنه شجاع، فليقرّر أن يكون شجاعاً،  
وليتظاهر بالشجاعة، وليتبع بذلك قول الإمام علي عليه السلام:  
«إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ؛ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقِّيهِ أَشَدُّ مِنَ الْوُقُوعِ فِيهِ»<sup>(١)</sup>.

وبعد القرار لا بدّ من البدء بالمحاولة وأن يقوم بتمثيل  
دور الشجاع، بغض النظر عمّا يحمله من شعور داخلي قد  
يشير الجبن.

ويبدو أنّ هنالك كثيرين ممن نظن أنّهم يمتلكون صفات  
حسنة في التاريخ، إلّا أنّهم في واقعهم لم يكونوا كذلك، إنّما  
مثّلوا تلك الأدوار بشكل صحيح، وقد عرفهم الناس  
بالصفات التي مثّلوها.

ويبدو أنّ الإمام علي عليه السلام كان يريد التأكيد على هذه  
الحقيقة حينما قال: «إِذَا صُعِبَتْ عَلَيْكَ نَفْسُكَ فَاصْعُبْ لَهَا  
تُذِلَّ لَكَ، وَخَادِعُ نَفْسِكَ عَنْ نَفْسِكَ تَنْقُذَ لَكَ»<sup>(٢)</sup>.

لقد كان علماء النفس يرون قبل عشرات السنين أنّ  
المرضى لا يمكنهم تغيير سلوكهم إلّا إذا تغيّرت أحاسيسهم،  
فكانت طريقة علاجهم تقوم على جعل المريض يكتشف  
سبب إحساسه؛ مثلاً الحوادث الماضية التي جعلته خجولاً  
أو خائفاً أو بخيلاً، ومن ثمّ كان الطبيب يعمل مع المريض

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص ١٣٢.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٢٨٨.

على تغيير تلك الأحاسيس، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى شفائه.

والواقع إن هذا النوع من العلاج كثيراً ما يكون نافعاً في معالجة الأمراض النفسية الخطيرة، فالذين يعانون من مشكلات شعورية يومية، يمكنهم من التغلب على المشاكل، من خلال العلاقة القائمة بين المظاهر الجسدية والأحاسيس.

فمن خلال الاستمرار في تصرّفنا على نحو معيّن، ولو كان تمثيلاً، يمكننا تغيير أحاسيسنا، «فإنّه مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ»<sup>(١)</sup> كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام.

وفي هذا المجال يُذكر أنّ أحد الأطباء النفسانيين قام بتجربة مثيرة، حيث طلب من بعض المتطوعين أداء ستة تعابير بوجوههم بحيث يدلّ كلّ منها على شعور معيّن، فطلب منهم أن يمثّل كلّ واحد منهم بشكل منفرد دور المندھش، أو المشمّز، أو الحزين، أو الغاضب، أو الخائف، أو المسرور.

ومما أثار الدهشة أنّ المتطوعين عندما تظاهروا بالخوف بانّت أمارات الخوف في أجسامهم، فازدادت سرعة خفقان قلوبهم، وانخفضت درجة حرارة جلودهم.

---

(١) أعلام الدين في صفات المؤمنين، ص: ٢٩٦.

والذين تظاهروا بالغضب ازدادت سرعة خفقان قلوبهم،  
وارتفعت درجة حرارة جلودهم.

والذين تظاهروا بالاشمئزاز قلت سرعة خفقان قلوبهم،  
وانخفضت درجة حرارة جلودهم.

والحق إنّ كثيرين يطبّقون هذا المبدأ، وربّما على غير معرفة  
منهم بذلك، فنحن نحضّ الطفل الباكي على الابتسام من  
خلال قيامنا بالابتسام له، وحين نفعل ذلك يتسم الطفل  
عن غير عمد، ويرجع إليه مرحه المفقود، وذات الشيء  
يفعله المدرّب في لعبة الكراتيه، حيث يطلب من المتدربين  
أن يطلقوا صيحة من أعماقهم مع كلّ حركة، وذلك لتحقيق  
الأهداف التالية: شد عضلات المعدة، وإخافة الخصم،  
ومساعدة المدرّب على أن يثق بنفسه. وبمجرّد أن يتظاهر  
الفرد بالقوّة يصبح قوياً.

فيأثّر كيف يمكنك تطبيق هذا المبدأ فيما يرتبط  
بامتلاك الصفات الحسنة، كالشجاعة والكرم والحلم وما  
شابه ذلك؟

والجواب:

• أولاً: التظاهر بالصفات الخيرة:

تظاهر بهذه الصفات حينما تدعو الحاجة إلى ذلك، فعلى

سبيل المثال حينما تمرّ بأزمة ما، وتهدد عاصفةٌ هوجاء منزلك بالخراب، فلكي تبقى شجاعاً هادئاً فينبغي لك أن تتظاهر بالهدوء، وتلتزم بالسكينة والثبات في حركاتك، وأن تتحاشى العجلة والاضطراب، أبقِ صوتك منتظماً، وكلامك بيناً، وتحدث بتمهل، وحينذاك ستجد أن الهدوء غمر كيانك، وأن الشجاعة أصبحت ملك يديك.

ولا يخفى أن الذعر مُعدي، كما أن الهدوء مُعدي أيضاً، وكذلك الشجاعة مُعدية والجبن مُعدي

يقول الإمام الصادق عليه السلام: «إِذَا لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ»<sup>(١)</sup>.

وهذه القاعدة تجري في باقي الصفات الحسنة أيضاً.

يقول أحد البحارة: ذات صيف كنت أقود مركباً شراعياً في رحلة بحرية تستغرق أسبوعين، ونحن أربعة أشخاص، ولم نلبث أن ضربت المركب عاصفة هوجاء فاعتراني الذعر وتوترت أعصابي، فرحت أصرخ في أصدقائي الثلاثة، مُصدراً الأوامر تلو الأوامر، وكانت نتيجة ذلك أن انتهينا جميعاً إلى حالة من الاضطراب الشديد.

وفيما بعد تقدم أحد أصدقائي -وهو بحار قديم- بكل هدوء، مقدماً إليّ اقتراحاً لمقاومة العواصف، وسرعان ما

---

(١) الكافي، ج ٢، ص: ١١٢.

تأثرنا بكلامه، وعندما اعترضتنا بعد يومين عاصفة أشد من الأولى أصدرت الأوامر اللازمة بكلّ هدوء، بعد أن نظرت إلى المشكلة نظرة متزنة، وكانت نتيجة ذلك أن ساد الهدوء على قلوب البحارة كافة وهم يقاومون العاصفة.

### • ثانياً: لا تعطي المشكلة أكثر من حجمها:

فإذا واجهتك مشكلة معينة وأنت قدّرتها بقدرها، وأعطيتها حجمها الطبيعي، كان بإمكانك التحكم بها، أمّا إذا زدت على المشكلة مشكلة نفسية، فتوترت أعصابك وأعصاب من حولك، فلن تنجح في مشكلتك بالتأكيد، ف«إِذَا أَتَتْكَ الْمِحْنُ فَاقْعُدْ لَهَا فَإِنَّ قِيَامَكَ فِيهَا زِيَادَةٌ لَهَا»<sup>(١)</sup>.

### • ثالثاً: ابتسم كي تشعر بالمرح:

ولو كنت تواجه أزمة صعبة فابتسم لها، وابدأ أولاً بمشروع ابتسامة، ثمّ حولها إلى ابتسامة عريضة متوهجة، ثمّ زدها شيئاً فشيئاً، وإذا استطعت أن تضحك فاضحك.

ولكن يجب عليك أن تعرف بأنّ هذا لا يعني أن تقف ضاحكاً أمام أية مشكلة تواجهك، وإنّما تكمن جدوى هذه الطريقة في استخدامها حينما تكون بحاجة إلى ما يسعفك في إعطاء الثقة بالنفس، لكي تتحمّل بعض مشكلاتك اليومية.

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٢٩٢.

والقراءة بصوتٍ عالٍ هي الأخرى يمكن أن تساعدك أيضاً في هذا الصدد، اقرأ على نحو معبرٍ، واقتصر في قراءتك على ما يبعد عنك الحزن والتوتر وما شابه ذلك.

فعلى سبيل المثال أن تتلو القرآن الكريم، أو أن تقرأ أدعية بصوت عالٍ على نحو تعبيري، فإن ذلك يعطيك قوة وشجاعة لا تقدّر بثمن.

#### • رابعاً: افعل شيئاً ينمُّ عن مناقبية لكي تكتسب الإحساس بها:

فحينما يواجهك ظرف معيّن يتطلب إبداء الشجاعة، أو الكرم، أو الهدوء، أو الإرادة القوية، فإنّ من الممكن عند ذلك أن تتصرّف تصرّف الشجاع، والكريم، والحليم، وصاحب الإرادة القوية.

اجعل أفعالك هي التي تسيّرُك باتجاه المناقب، ولا تنتظر أن يأتيك الإحساس أولاً، بل تصرّف أولاً، وسوف يتولد من تصرّفك الإحساس السليم المطلوب.

إنّ استخدامنا لأجسامنا وأفعالنا لتغيير طريقة إحساسنا وسيلة نافعة لمساعدتنا خلال صعوبات حياتنا.

يقول أحد الحكماء: «إنّ أفعالنا تسيّرنا بمقدار ما نسيّر نحن أفعالنا».

ولا ريب في أنّ الذين يعرفون هذه الحكمة، ويعملون حسب مقتضاها، لا يسعهم إلا أن يكونوا أغنى وأكثر سعادة في التجربة من الآخرين.

#### • خامساً: افعل كل ما يعزز ثقتك بنفسك:

ولا تنسَ أنّ المقدمات البسيطة قد تكون نافعة جداً في هذا المجال، فمثلاً قبل أن تجري مقابلة هامة في حياتك، أو قبل أن تلقي محاضرة في مكان عام، اهتم بthyابك وهندامك، وقف منتصب القامة، حينذاك ستجد أنّه سرعان ما تأتيك الشجاعة والثقة بالنفس.

إنّ الأبحاث العلمية أكدت أنّ حسن المظهر يجعل الآخرين أكثر استعداداً لقبول أقوالك وأعمالك.

وينبغي عليك ممارسة الدور الذي تود أن تؤديه، أمام مرآة، أو أمام صديق لك، أو أمام زوجتك وأولادك، فذلك يساعدك على أن تؤدي دورك بشكل صحيح فيما بعد.

إذن فبناء الشخصية القويّة التي تحمل الصفات الإيجابية لا يأتي من فراغ، وإنّما عبر ممارسات تساعد على انبعاث الصفات الحسنة والخيرة في النفس، والأمر أسهل مما نتصور، لنجرّب ذلك اليوم وسنرى الفرق الواضح.





## الرّضا طابع الشخصية المؤمنة

في الحياة لابدّ أن تواجه الإنسان المشاكل، وتحيط به الأزمات ومن ثمّ تعصف به ثائرة الغضب واليأس من كلّ شيء، وبالتالي فإنّ هذه (النظرة السوداء) ستنعكس على نفسيّته وتصرفاته، ونتيجة لذلك تقع الصراعات والجرائم، وتزداد حالات القتل والسلب، وتتفشّى في المجتمع أنواع الرذائل.

ولكي يمتصّ الإنسان الغضب والإخفاق والمصائب والمحن فإنّ عليه أن يسلم أمره إلى الله تعالى، فيكون كالإسفنجة التي تمتصّ المياه الزائدة، ويطهر نفسه، وينظر إلى الجوانب

الإيجابية في الحياة.

فنحن عادة -ولسوء نظرتنا إلى الحياة- نقول بأن الدنيا كلُّها مشاكل ومصائب وإخفاقات وظلمات بعضها فوق بعض، وإنَّ العدل والخير وما أشبه مفردات مفقودة في قاموس الناس.

وهذه النظرة هي العقبة الأساسية في طريق التقدّم والنجاح، سواء للأفراد أو للجماعات.

ومعنى التسليم لقضاء الله وقدره أن تمتصَّ الجانب السلبي، وتتركه بعيداً عن حياتك، وذلك بأن تنظر إلى من هم أكثر منك مصيبة، ومشاكل، فتنسى مصيبتك ومشاكلك.

قال أحدهم:

كنت حزيناً لأنِّي لا أملك حذاء، حتّى رأيت معوّقاً لا يملك، رجلين فحمدت الله عزّ وجلّ على نعمة رجلي.  
أتدري لماذا نقرأ في فواتحنا مصيبة الإمام الحسين عليه السلام وأهل بيته عليهم السّلام؟

أليس من أجل تهذئة الحالة النفسيّة بالنسبة لأهل الفقيد؟ باعتبار أن الإمام الحسين وأهل البيت عليهم السلام لقوا من المصائب أكثر مما يمكن تصوّره، فعندما نتذكّر ما لقوه من البلاء، تهون علينا مصيبة فقد أعزّائنا.

فحالة «الرّضا» من أهم ما يحتاجه المؤمن في الحياة، فإذا كنت في قرارة نفسك متماسكاً في مواجهة المشاكل، فإنّك سوف تجدها قابلة للحلّ، وإذا فشلت في ذلك فسوف تحاول ثانية وثالثة، ولن تصاب باليأس، لأنّك في المرة الثانية تمتلك تجربة لم تكن قد ملكتها في المرّة الأولى.

ومن هنا فإنّ التراجع مرفوض، واليأس مرفوض أيضاً، والتردد مرفوض كذلك، ولا بدّ أن تتوقع بعض الفشل، فلا تنهار أمام الصعوبات والخسائر.

فليس هنالك أحد لا يواجه المشاكل، ولكن لا داعي لليأس، ولا يجوز التراجع عن الطموحات والنظر إلى الحياة وكأنّها ظلمات لا نور فيها.

لقد صادرت السلطات البعثية أملاك وعقارات أحد التجار في العراق، وأعدمت ولده الوحيد، ثمّ صادرت منه الجنسيّة العراقيّة وسفّرتة خارج العراق، فتحول من تاجر كان يعيش السعة، إلى مشرّد طريد لا يملك قوت يومه.

التقيت به في الطريق، وكان يمشي إلى بيته، فسألته: لماذا لا تركب سيّارة الأجرة؟

فقال: لا أملك من المال شيئاً، وأحاول أن أوفر بعض المال لأكلي وشربي.

فطلبت منه أن يصعد معنا في السيّارة وتبادلنا أطراف الحديث في الطريق، فلم أجد أنّه منهار أو يعاني من الهزيمة الداخلية بل كان يتحدث بحماس عن مشاريعه المستقبلية، وكيف أنّه يطمح لإعادة تجارته.

فيما بعد سألت بعض الناس عن عمله، فقالوا لي: أنّه يبيع التمر في الطرقات، لبدأ التجارة مرّة أخرى.

لم ينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية، بل كان مصمّماً على البدء من جديد، وفعلاً هذا ما حصل، فقد استعاد تجارته ونشاطه رغم كلّ الصعوبات.

فإذا هجّروك من بلدك، ونفوك إلى خارجه، فلا تستسلم للقنوط، لأنّ الحياة مخوفة بالمكّاره، ولست وحدك من يعيش الشدة فإنّ «الْمَصَائِبُ بِالسَّوِيَّةِ مَقْسُومَةٌ بَيْنَ الْبَرِيَّةِ»<sup>(١)</sup> كما يقول الإمام علي عليه السلام.

يقول تعالى: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾<sup>(٢)</sup>.

حينما تنكسر خطوات الإنسان الخارجية فإنّ شيئاً من شخصيّته ينكسر أيضاً، ولكي لا تتحطم شخصيّتك فلا

---

(١) تحف العقول، ص: ٢١٤

(٢) سورة الإنسان، الآية ٢.

بدّ أن تحمل في صدرك وسادة هوائية تمتصّ الصدمات،  
ثمّ حاول أن تستفيد من تجاربك حتّى السلبية وانطلق في  
عملك، وهذا هو الرضا.

فلا تكن كالمجنون يغمض عينيه، ولا يتعظ بالتجارب،  
ولا تجعل فشل التجربة الأولى ينعكس على شخصيتك سلباً،  
فتحطمها تدريجياً.

وقد يسأل البعض من أين يأتي الرضا؟

ونقول باختصار: «أصل الرضا الثقة بالله»<sup>(١)</sup> كما قال أمير  
المؤمنين عليه السلام، فمن يثق بما عند الله تعالى لا يجزع ممّا أصابه،  
ومن يعلم بما ادخر له الله سبحانه وتعالى فإنّه سيرضى بما  
يصيبه.

ولذلك فكلّ ما أصاب الأنبياء عليهم السلام من أقوامهم، لم  
يدفعهم إلى الانزواء داخل الغرف المغلقة.

لقد قال الإمام الحسين عليه السلام في آخر ساعة من حياته  
الكريمة وهو ملقى على حرّ الصعيد، غير آبه بما أصابه في  
جنب الله:

«صَبْرًا عَلَى قَضَائِكَ يَا رَبِّ لَا إِلَهَ سِوَاكَ، يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ،  
مَالِي رَبِّ سِوَاكَ، وَلَا مَعْبُودَ غَيْرُكَ، صَبْرًا عَلَى حُكْمِكَ يَا غِيَاثَ

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ١٢١.

مَنْ لَا غِيَاثَ لَهُ، يَا دَائِمًا لَا نَفَادَ لَهُ، يَا مُخَيِّبَ الْمَوْتَى، يَا قَائِمًا  
عَلَى كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ، أَحْكُمْ بَيْنِي وَبَيْنَهُمْ وَأَنْتَ خَيْرُ  
الْحَاكِمِينَ»<sup>(١)</sup>

كما أَنَّ السَّيِّدَةَ زَيْنَبَ عَلَيْهَا السَّلَامُ الَّتِي قُتِلَ أَبْنَاؤُهَا وَمَجْمُوعَةٌ  
كَبِيرَةٌ مِنْ أَهْلِهَا وَإِخْوَتِهَا، خَرَجَتْ مِنْ كَرْبَلَاءَ وَهِيَ وَاثِقَةٌ  
رَاضِيَةٌ، وَكُلَّ الْمَصَائِبِ الَّتِي مَرَّتْ بِهَا لَمْ تُؤْثِرْ عَلَيْهَا وَلَمْ تُثْنِهَا  
عَنْ حَمَلِهَا لِرِسَالَةِ جَدِّهَا عَلَيْهِ السَّلَامُ.

وَقَبْلَ خُرُوجِهَا مِنْ كَرْبَلَاءَ وَفِي اللَّيْلَةِ الَّتِي اسْتَشْهَدَ  
فِي نَهَارِهَا الْحُسَيْنَ عَلَيْهِ السَّلَامُ خَرَجَتْ إِلَى الْمِيدَانِ، وَوَقَفَتْ عَلَى  
الْأَجْسَادِ الطَّاهِرَةِ وَبَكَتْ، ثُمَّ أَتَتْ عَلَى جَسَدِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ  
وَاحْتَضَتْهُ، وَرَفَعَتْ يَدَهَا إِلَى السَّمَاءِ قَائِلَةً:

«إِلَهِي تَقَبَّلْ مِنَّا هَذَا الْقُرْبَانَ»<sup>(٢)</sup>.

ثُمَّ عَادَتْ إِلَى خِيَمَتِهَا وَأَدَّتْ صَلَاةَ اللَّيْلِ مِنْ جُلُوسٍ،  
لَأَنَّهَا لَمْ تَكُنْ تَقْوَى عَلَى الْوُقُوفِ..

ثُمَّ رَأَتْ، كَمَا أَنَّهَا بَضَعَتْ صَحِيفَةَ زَيْنَبَ عَلَيْهَا السَّلَامُ أَمَامَهُ لِيُصْحَحَ  
عَلَى ضَوْئِهَا مَوَاقِفَهُ وَأَعْمَالَهُ وَيَقْتَدِيَ بِهَا.

لَقَدْ كَانَتْ السَّيِّدَةُ زَيْنَبُ عَلَيْهَا السَّلَامُ رَاضِيَةً لِأَنَّهَا تَعْلَمُ أَنَّ «مِنْ

(١) مقتل الإمام الحسين عَلَيْهِ السَّلَامُ للسيد المقرّم، ص ٢٨٢-٢٨٣.

(٢) مقتل الإمام الحسين عَلَيْهِ السَّلَامُ للسيد المقرّم، ص ٣٧٩.

كُنُوزِ الْإِيمَانِ الصَّبْرُ عَلَى الْمَصَائِبِ»<sup>(١)</sup> كما قال أبوها عليه السلام.

وهنا ملاحظة مهمّة وهي أنّ الرضا بما أراد الله والتسليم لأمره شيء، والاستسلام والتنازل أمر آخر، ففي الوقت الذي هو مطلوب منك أن ترضى بما كتبه الله تعالى لك، فليس مطلوباً منك أن تستسلم لظروفك فلا تحاول تغييرها بحجة الرضا والتسليم، فهناك من الناس من يتخذ عنوان الرضا مبرراً لكلّ فشل يصيبه، ويقول لا بدّ من القبول بما قدّر الله تعالى لنا، بينما المطلوب هو السعي والعمل الدؤوب، ومن ثمّ تسليم الأمور لله عزّ وجلّ.

فهذا هو الإمام الكاظم عليه السلام الذي سلّم أمره لله تعالى حينما أودع في السجن، ولكنه في نفس الوقت لم يجلس دون عمل، فقد مارس دوره كقائد للأمة وإمام لها دون أي نقیصة، كما أنّه استمر في مواجهته لطاغوت زمانه هارون، فهذه رسالته إلى هارون يقول فيها عليه السلام: «إِنَّهُ لَنْ يَنْقُضِي عَنِّي يَوْمٌ مِنَ الْبَلَاءِ إِلَّا انْقَضَى عَنْكَ مَعَهُ يَوْمٌ مِنَ الرِّخَاءِ حَتَّى نَقْضِيَ جَمِيعاً إِلَى يَوْمٍ لَيْسَ لَهُ انْقِضَاءٌ يَخْسِرُ فِيهِ الْمُبْطِلُونَ»<sup>(٢)</sup> إنّ صاحب الشخصية الإيمانية هو من يتخذ الرضا قريناً

---

(١) تحف العقول، ص: ٩٠.

(٢) كشف الغمّة ج ٣ ص ٣.

له دائما، فأمر المؤمنين عليه السلام يقول: «نِعْمَ الْقَرِينُ الرَّضَا»<sup>(١)</sup>.  
لأنَّ الرّضا مع العمل هو الذي يحقق النجاح من جهة  
ويحقق الشخصية المتزنة المطمئنة من جهة أخرى.

---

(١) تحف العقول، النص، ص: ٢٠٢.



## فتشوا عن مواهبكم

تنمية المواهب هي الجسور التي تنقل المرء من حضيض الوادي إلى قمة المجد.

فالذي يمتلك صوتاً جميلاً مثلاً، أو شجاعة عالية، أو حكمة مرموقة، أو قلماً موهوباً، بإمكانه أن يصبح عظيماً، ذلك أن لكل إنسان موهبة خاصة قادرة على حمله إلى مصاف العظماء.

لقد كان داود النبي عليه السلام يمتلك صوتاً جميلاً يغبطه عليه كل من يسمعه، وكان يلقب بصاحب المزامير، فدعاه الله لاستثمار صوته في دعوته للناس إلى عبادة الله وطاعته.

ولا شك أن أمام كل واحد منّا فرص

متكافئة للتقدم، لكنّ أغلبنا لا يرغب في تنمية مواهبه، فيبقى صغيراً يراوح في مكانه.

صحيح أنّ هنالك تفاوتاً بين الأفراد، فالبعض يُولد قصير القامة، والآخر طويل القامة، وأن القصير لا يستطيع بلوغ الأماكن التي يبلغها الطويل.

لكن في داخل كلّ إنسان بذور المواهب، والناجح هو من ينمي تلك المواهب ويستفيد منها، ويكون قادراً على أن يبلغ بموهبته مدارج الكمال، شريطة أن يستثمرها أفضل استثمار.

فالمهم إذن أن يكتشف الإنسان مواهبه ويركّز على تنميتها، لكن المؤسف أنّ البعض يظن بأن السبيل إلى المجد هو سبيل واحد لا غير، فتراه إذا فشل في مجال الاقتصاد لا ينجح في أي شيء، بينما يمكنه النجاح في مجال الاجتماع أو السياسة مثلاً، فلماذا العكوف على الاقتصاد فقط؟

ومن الخطأ أيضاً أن يستخدم الإنسان أسلوباً واحداً في العمل، فيحاول تقليد أحد الناجحين بشكل كامل، وبلا تجديد، فيقلد أحد العظماء تقليداً حرفياً متناسياً أنّ لكلّ إنسان شخصيته الخاصة به.

ومثاله: إنّ غاندي نجح في الهند باستخدام أسلوب

اللاعنف، فيظن البعض أنه إذا أردنا التحرر من الاستعمار فعلينا أن نتبع ذات الأسلوب، وهذا غير صحيح لأنّ الهدف هو تحرير البلاد من براثن الاستعمار، وليس تقليد الآخرين، ولا بدّ من اتباع الأسلوب الأمثل في ذلك، لأنّ لكلّ زمان أسلوبه وظرفه.

فالأنبياء عليهم السلام لم يعملوا على شاكلة واحدة، إنّما كانت لهم أساليب متعدّدة، فأحدهم استخدم السيف، والآخر استخدم الكلمة، والثالث اكتفى بالدعوة الصالحة، ونبي الله موسى عليه السلام استخدم معجزة العصا، ونبي الله عيسى عليه السلام استخدم أسلوب إحياء الموتى.. وهكذا.

فالمواهب إذن موجودة في كلّ إنسان، حتّى أصحاب العاهات قد يوهبهم الله نعماً لا يهبها لجميع الناس.

ويكفي أن نراجع تاريخ العظماء لنرى كيف أنّهم كانوا يخترعون أساليبهم الخاصة للدخول في التاريخ!



## الحذر بين الإفراط والتفريط

لا يجوز أن نكون حذرين إلى حد الإفراط..

ولا مفرطين إلى حد التفريط..

ذلك أن الزائد كالناقص - كما يقول المثل

المعروف - .

فكثرة الحذر قد توقعنا في المحذور الذي

نهرب منه، تماماً مثلما وقع هذا الأمر لفتاتين

بالغتا في الحذر حينما حجزتا غرفة في فندق،

وكانتا قلقتين على سلامتهما.

ففي الليلة الأولى دعمتا الباب من الداخل

بكرسي أثقله بحقائبهما، وكلمسة أخيرة

وضعتا سلّة المهملات فوق الحقائب، حتّى إذا

حاول أحدهم الدخول سمعته بالتأكيد.

تقول إحداهما: في قرابة الساعة الأولى بعد منتصف الليل،  
سمعنا طرقاتاً بالباب فظننا أنّ المحذور قد وقع، ولكنّا كنّا  
مطمئنين أنّنا قد اتخذنا ما يلزم لدفعه.

فسألت صديقتي بعصية: من هناك؟

فهتفت امرأة من الجانب الآخر: يا عزيزي لقد تركتِ  
المفتاح بالباب.

إنّهما بالغتا في الحذر على السلامة في مكان أمين، حيث  
كان الفندق من الدرجة الأولى، لكن هذه المبالغة شغلتهما  
عن أهم قواعد السلامة في الغرفة وهي إقفال الباب من  
الداخل، بدل ترك المفتاح فيه من الخارج.

إنّ صاحب الشخصية المتزنة هو من لا يبالغ في الحذر،  
كما أنّه لا يلغيه تماماً، وهذه القاعدة تجري على جميع  
الصفات الأخرى، فالمطلوب هو التوازن الدائم بين الإفراط  
والتفريط.

يقول الإمام عليّ عليه السلام: «إِيَّاكُمْ وَالتَّفْرِيطَ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْحُسْرَةَ  
حِينَ لَا تَنْفَعُ الْحُسْرَةُ»<sup>(١)</sup>.

إنّ النجاح في الحياة يتطلّب شيئاً من المغامرة، ولا معنى

---

(١) تحف العقول، ص: ١٠٧.

للمغامرة مع الحذر الشديد، فالمطلوب أن نعمل ونحن  
حذرون، وأن نقدم ونحن خائفون، وأن نكون على بصيرة  
من عواقب أمورنا مع وجود احتمالات الوقوع في الأخطاء.





# اكتُم شخصيتك

الكتمان نوعان:

كتمان أسرارك..

وكتمان شخصيتك..

إنَّ للكتمان تأثيراً على حياة الإنسان وشخصيته، وله دور في سعادته، ف«الْكِتْمَانُ طَرْفٌ مِنَ السَّعَادَةِ»<sup>(١)</sup> كما يقول الإمام أمير المؤمنين عليه السلام، وقد حثنا الدين على الكتمان فها هو الإمام الصادق عليه السلام يقول: «أُمِرَ النَّاسُ بِخَصْلَتَيْنِ فَضَيَّعُوهُمَا فَصَارُوا مِنْهُمَا عَلَى غَيْرِ شَيْءٍ؛ كَثْرَةُ الصَّبْرِ، وَالْكِتْمَانُ»<sup>(٢)</sup>.

(١) تحف العقول، ص: ٢٢٣

(٢) المحاسن، ج ١، ص: ٢٥٥.

فبالنسبة إلى كتمان الأسرار، لا شك أنّ كلّ إنسان له أسرارُه الخاصة به، فلا يوجد أحدٌ إلّا وله أمور لا يرغب أن يعرفها الآخرون، سواءً ما يتعلق بقضاياهِ الشخصية، أم بأموره السياسيّة، أم بأموره الماليّة، أم بغير ذلك، فأسرارنا جزء من ممتلكاتنا التي لا يجوز لأحد التطفل عليها من دون إذننا، من هنا حرّم الله التجسّس على الناس، كما حرّم إذاعة أسرارهم.

غير أنّ الأمر يتعلق في الدرجة الأولى بك أنت، ف«الْمَرْءُ أَحْفَظُ لِسِرِّهِ»<sup>(١)</sup>، فإذا كنت ترغب في إخفاء أسراركَ فلا بدّ أن تحكم إغلاق الصندوق الذي تودعها فيه، وهو صندوق صدرك، فإذا ضقت بأسراركَ ذرعاً، فإنّ الآخرين سوف يضيّقون بها أكثر.

يقول الإمام الصادق عليه السلام: «سِرُّكَ مِنْ دَمِكَ فَلَا تُجْرِيهِ فِي غَيْرِ أَوْدَاجِكَ»<sup>(٢)</sup>.

هذا فيما يرتبط بكتمان الأسرار.

وفيما يرتبط بكتمان الشخصية فهو أهم بكثير من الأول، لأنّه أكثر خطورة وأكثر أهمية، فلربما تكون في وضع اجتماعي يتطلب منك أن تكون مؤثراً ولا تتأثر، وأن تكون

(١) تحف العقول، النص، ص: ٧٩.

(٢) بحار الأنوار، ج ٧٥، ص: ٢٧٨.

من الذين يؤدون أدوارهم من خلف الستار، حتى لا يتعرضوا للأخطار، وهذا يتطلب كتمان الشخصية.

يقول النبي الأكرم ﷺ: «طُوبَى لِعَبْدٍ نَوْمَهُ <sup>(١)</sup> عَرَفَهُ اللَّهُ وَلَمْ يَعْرِفْهُ النَّاسُ؛ أُولَئِكَ مَصَابِيحُ الْهُدَى، وَيَنَابِيغُ الْعِلْمِ، يَنْجَلِي عَنْهُمْ كُلُّ فِتْنَةٍ مُظْلِمَةٍ، لَيْسُوا بِالْمَذَايِيعِ الْبُذْرِ <sup>(٢)</sup>، وَلَا بِالْجُفَاءِ الْمُرَائِينَ» <sup>(٣)</sup>.

ويقول الإمام علي عليه السلام: «خَالِطُوا النَّاسَ بِأَبْدَانِكُمْ، وَزَالِوْهُمْ بِقُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ، فَإِنَّ لِكُلِّ امْرِئٍ مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ، وَهُوَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ مَنْ أَحَبَّ» <sup>(٤)</sup>.

ويقول الإمام الصادق عليه السلام أيضاً: «طُوبَى لِعَبْدٍ نَوْمَهُ؛ عَرَفَ النَّاسَ فَصَاحَبَهُمْ بِدَنِهِ وَلَمْ يُصَاحَبْهُمْ فِي أَعْمَالِهِمْ بِقُلُوبِهِ، فَعَرَفُوهُ فِي الظَّاهِرِ، وَعَرَفَهُمْ فِي الْبَاطِنِ» <sup>(٥)</sup>.

يبقى علينا أن نعرف أن كتمان السر أو كتمان الشخصية فن لا بد أن نتعلمه، شأنه شأن بقية الفنون تحتاج إلى التدريب المتواصل لإتقانه.

(١) النومة بضم النون وإسكان الواو وفتحها: الخامل الذكر الذي لا يؤبه له ولا يُبالى به.

(٢) المذاييع: جمع مذيع وهو من لا يكتُم السر. والبذر بالضم: جمع البذور والبذير وهو النعام الذي لا يستطيع كتم سره.

(٣) الكافي، ج ٢، ص: ٢٢٥.

(٤) بحار الأنوار، ج ٢، ص ٧٩.

(٥) بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٧٢.

والسؤال: كيف نكتم أسرارنا وشخصياتنا؟

والجواب: إنَّ كتمان السرِّ بحاجة إلى تدريب، فحاول دائماً أن تكون «حاكماً» على سرِّك، لا «محكوماً» به، فإذا ضاق صدرك بسرٍّ فأجل البوح به، ثمَّ لا تبح به إلا للمصلحة محدّدة، فمن يجب أن يعرف فلا بدّ أن يعرف، ومن لا يجب أن يعرف يجب أن لا يعرف، تلك هي القاعدة في الأسرار. أمّا في الشخصية فليس من الضروري أن يعرف الجميع كيف تفكّر؟ وما هي ردود أفعالك؟ دغ بعض شخصيتك مجهولاً للجميع، فقد ورد في الحديث القدسي: «عَمَلُكَ الصَّالِحُ عَلَيْكَ سِتْرُهُ وَعَلَيَّ إِظْهَارُهُ»<sup>(١)</sup> فلا تقل للناس كلّ ما تعمل، ولا تكشف عن كلّ ما أنت عليه.

---

(١) بحار الأنوار، ج ٦٧، ص: ٢٣٣.

## الثقة بالنفس

لا شك أنّ شخصيّة الإنسان تتكوّن من مجموعة عادات وتقاليده دخلت في لا شعوره، ومن ثمّ فهي توجّه مواقفه، وأعماله.

هنالك شخصيّة قوية وثابتة، وهنالك شخصيّة مهتزّة، أي أن طريقتهما في مواجهة الأحداث طريقة مترددة وليست حازمة، أو مواجهتهما للمشاكل والأخطار هي طريقة الانهزاميين لا الشجعان الذين يقتحمون المشاكل، وشخصيّة الفرد هذه عادة ما تتكوّن من تاريخه الذي عاشه.

ولكن هذا التاريخ ليس قدراً ثابتاً لا يمكن تبديله، فالإنسان قادر على تغيير شخصيّته في أي مرحلة من مراحل حياته، لأنّ إرادة

الإنسان أقوى من أي شيء آخر، فلو افترضنا بأن شخصاً قد مرّ بحياة لم تكن سليمة، وعائلته لم تكن تشجّعه، ومن ثمّ كان دائماً يقرع ويثبط، وكانت كلّ حياته فشل في فشل، وجميع مواقفه كانت غير حازمة، ومن ثمّ كان يخالجه شعور بالانهزام، مع ذلك فإنّه قادر على التغيير إذا أراد ذلك.

وفي المرحلة الأولى للتغيير يتعرّض للصعوبات والعقبات، وبعد إنجلاء هذه المرحلة فإنّ الأمور تيسّر شيئاً فشيئاً، فالإنسان الذي تعودّ على التراجع أمام المشكلة، لو توجّه إلى هذه الحالة المرضية في شخصيّته، وقرّر مواجهة المشكلة في الجولة القادمة فسوف يتغلّب عليها.

قد تؤثر الكلمات الروحية، والتذكير بالقيم، ومشاهدة الناجحين في الحياة في الشخصيّة على المرء، ولكنّ كلّ ذلك لا يكفي، فالتغيير يأتي من خلال العمل ومن خلال التعوّد على الحالة تدريجياً، فبمجرّد أن يقرأ شخص تاريخ العظماء لن يصبح عظيماً، أو بمجرّد أن يقرأ حكم الأنبياء والأئمة الطاهرين عليهم السلام لن يكون حكيماً، لا يكون ذلك إلّا بالتدريب، والتعوّد لعشرات المرّات حتّى تصبح ردّة فعله الطبيعية سليمة.

ومن هنا فإنّ كلّ الناس بحاجة إلى الثقة الموزونة بذاتهم وقدراتهم، ولو لا ثقتك في نفسك لما استطعت أن تفعل شيئاً،

ولم تستطيع التغيير أو إنجاز أي شيء من الاختراع والتطوير  
ومنبع الثقة هو التوكّل على الله عزّ وجلّ، أن تسمع كلامه  
سبحانه وتعالى وتطبّقه، وليكن ما يكون، فمن يعتقد فعلاً  
أنّ الله تعالى هو المالك الحقيقي للكون، وأنّه قد وعد  
بمساعدة العاملين وفق سننه، فإنّ ثقته بنفسه ستكون كبيرة  
جداً، لأنّه مرتبط بصاحب هذا الكون.

فالأنبياء ﷺ طلبوا منّا أن نثق بأنفسنا ونكون شجعاناً،  
لأنّ تبليغ الرسالة وتحملها بحاجة إلى ثقة بالنفس وبالرسالة  
وبقدرتك على تبليغها وأن تتوكّل على الله.

كان أحد الإخوة معنا في الدراسة الدينية، وكان أبوه  
مدرّسنا، وبعد مدّة اعتزلنا هذا الأخ -ابن المدرّس- وهاجر  
إلى مدينة أخرى ليدرس هناك، بعد مدّة طويلة التقيته وسألته  
عن السبب في الاعتزال، فقال: لم أكن أستفيد من دراستي  
عند والدي، لأنّه ما من مسألة فقهية أو معضلة عقائدية إلّا  
وعرضتها على والدي لكي يحلها لي ويبيّني عليها، فأحببت  
الاعتماد على نفسي، لأنّي قد اتكلت على أبي كثيراً.

إنّ الطفل في مرحلة من المراحل يفصل القيام بكلّ شيء  
معتمداً على نفسه دون غيره، ويريد في هذه المرحلة أن يزرع  
الله فيه الثقة، ويعلمه كي يدبّر أموره بنفسه، والصحيح هو  
أن يساعد الأب والأم ابنيهما لا أن يوبا عنه، أي أن يقف معه

ويزرعا الثقة فيه ثم يقوم هو بالعمل.

إنّ الثقة بالنفس تعني أن ترى نفسك بمستوى القادر على العمل المكلف به، وهذه الثقة تصنع من الإنجازات ما تعجز عنه الوسائل الطبيعيّة كلّها، فمن يملك كلّ الوسائل اللازمة لتحقيق أمر ما إذا افتقد الثقة بقدرته على تحقيق ما يريد، فإنّنه لن يستطيع إنجاز شيء في ذلك المجال.

بينما الذي يمتلك الثقة بالنفس، فإنّنه مهما كانت وسائله متواضعة، فهو قادر على الوصول إلى مبتغاه.

وهكذا فإنّ الثقة بالنفس تعوّض صاحبها عن النقص في الوسائل والأجهزة مهما كانت أهميّتها، ولكن الوسائل والأجهزة لن تعوّض المرء عن الثقة بالنفس، إذا لم يكن يمتلكها.

والسؤال المهم هنا هو: هل الثقة بالنفس موهبة إلهيّة يحصل عليها البعض بالولادة، ويُحرم منها آخرون بالولادة أيضاً، أم أنّها «فن» يمكن أن يحصل عليه الجميع بالتربية والتعليم، أو بالتدريب والتمرين؟

والجواب: إذا كان هنالك من الأشخاص من يملكون الثقة بالنفس بالوراثة، فإنّ غيرهم يمكنه الحصول عليها بالتشجيع، والتمرين حتّى.



فكم من أطفال وُلدوا محرومين من الوسائل المطلوبة لتحقيق مآربهم، بل وكانوا محرومين حتّى من بعض الأعضاء، ولكن آباءهم أو أمّهاتهم زرعوا فيهم الثقة بالنفس، فبذلوا ما بوسعهم، ونالوا الدرجات العالية في مجالات أعمالهم!.

ولذلك فإنّ للأبوين دوراً كبيراً في زرع الثقة بالنفس لدى أولادهم، كما أنّ لهم دوراً بارزاً في قلعها من قلوبهم أيضاً، وفيما يلي قصّة رجل زرع فيه أمّه الثقة بالنفس، فاستطاع بها أن يحقق كلّ ما أراد:

يقول «جون غوالثني» وهو الرجل الضريع الذي احتلّ كرسي التدريس كأستاذ جامعي في إحدى الجامعات المرموقة.

يقول: ما إن استقرّ الرداء الجامعي المخملي على كتفي بعد نيلي شهادة الدكتوراه الفخرية في الآداب، حتّى تذكّرت أنّي مدين بكل هذا لأُمّي التي ماتت قبل ثمانية وعشرين عاماً حين كنت على وشك التخرّج من الجامعة. ولا شكّ عندي اليوم في أنّ إصرارها على طلب الكمال في مجالات الحياة كلّها جعلني أدرك أنّ في وسعي أن أصبح رجلاً متعلّماً على رغم كوني ضريعاً.

وأذكر أنّها قالت لي يوماً وأنا صغير: «إنّ الأسى يعصر قلبي لكون عينيك لا تبصران. ولو أنّ الخيار لي لأعطيتك

عينيّ دونما تردّد. لكنني أعرف أنّ ذهنك صاف وأنك ستعلّم كيف تفكّر على نحو منطقي وسليم، وإلاّ فلست أستحق اسم «مايبل هاربر غوالتني».

«ومايبل هاربر غوالتني» هذه أمّي، كانت امرأة مفعمة بالحياة، جعلتها عقيدتها قادرة على تحمّل الصعاب ومواجهة الحالات الطارئة قبل أن أولد بوقت طويل. فعشيّة نشوب الحرب العالمية الأولى، ولم تكن قد تجاوزت السادسة عشرة من العمر، سافرت شمالاً قاصدة «نيوجرزي» لتعمل وتساعد في دفع الضرائب المفروضة على قطع الأرض الصغيرة التي كانت مصدر فخر وفرح لعائلتها السوداء القاطنة في ريف فرجينيا.

وقد جاءت ولادتي عشيّة الأزمة الاقتصادية الكبرى عام ١٩٢٩م، وبدا بعد فترة وجيزة أن مولدي يشكّل حالة طارئة تستوجب من أمّي جهوداً إضافية للارتفاع إلى مستوى مسؤوليتها، فالعميان حسبما كانت تعرف لا يمكن أن يكونوا إلاّ شحّاذين أو رجال إرشاد ديني، ولما كان الخيار الأوّل غير وارد عندها إطلاقاً، فهي صبّت كلّ اهتماماتها في توجيهي نحو غيره.

ولعلّ ذلك كان أيضاً دافعها إلى التقدّم بطلب خطّي للمساعدة من إيلينور روزفلت زوجة الرئيس، وقد جاء

جواب زوجة رئيس الولايات المتحدة سريعاً ومطمئناً،  
وامتدّت سلسلة الخدمات التعليميّة المخصّصة للعميان  
لشملني أنا أيضاً.

لم تتخلّ أمّي يوماً عن إيمانها المطلق بأنّها تعيش في عصر  
المعجزات، لكنّها بذكائها الفطري الذي ورثته عن آبائها  
السود كانت تعي تماماً أنّ «السماء تساعد أولئك الذين  
يساعدون أنفسهم».

وقد تميّزت طفولتي بزيارات يائسة إلى الأطباء والمداوين  
بالأعشاب، وأذكر أنّي ابتلعت زجاجات مملّوءة بالعسل  
ودلّكت عيني بعشرات المراهم من غير أن تسفر هذه  
المحاولات عن أي نتيجة. لكن الواقع لم يلجم آمال أمّي بل  
زادها إصراراً على خوض محاولات متعدّدة. وأكاد أسمعها  
الآن تقول: «لا شيء يحبط المحاولة إلّا التسليم بالخيبة».

ولهذا كنّا بعد كلّ تجربة نللم أنفسنا، وننطلق للبحث  
عن طريقة للحصول على نعمة البصر عبر تجربة أخرى.

ومرّت سنوات كثيرة قبل أن أفهم - وإن على نحو مبهم -  
مقدار عطاء أمّي وتكريسها جانباً كبيراً من وقتها لتطويع  
ذهني وبناء شخصيتي، وهي كانت تعلّمني بتكرار الأمثلة.

فاللعبة التي كانت تحتاج إلى العدّ كنّا نستخدم فيها

حبّات الفستق التي تشويها أمّي ليلة كلّ سبت، وهي كانت مدخلي الأوّل لمعرفة الجمع والطرح. وأمّا قصاصات الورق فقد حوّلها مقصّها أشكالاّ تعلّمت أن أميّها حروفاً وحيوانات ونباتات.

ولم يفتر يوماً بحث أمّي عن معجزة تجسّد حلمها، لكن ذلك لم يحول بيتنا مكاناً كئيباً معتماً، بل إنّهُ كثيراً ما كان ينبض بالمرح ربّما بسبب الاختلاف الواضح بين شخصيتي كلّ من أمّي وأبي. فأُمّي كانت امرأة ريفيّة متديّنة، أمّا أبي فقضى حياته متنقلاً بين المدن بحكم كونه بحّاراً. وبطريقة أو بأخرى كملت خلافتها هذه بعضها بعضاً، من دون أن تتطوّر إلى تناقضات.

وكانت أمسيّاتنا تنتهي عادة بالتوسّل إلى الله ليمدّنا بالقوّة، ويمنحنا الحكمة، ويختم بالسعادة والخير وكذلك كنا نطلب ذلك للأقرباء والأصحاب، وكانت كلّ صلاة لها تنتهي بدعاء حار لجعل عيون العميان تبصر.

وعلى رغم اقتناع أمّي بأن العناد ينغصّ على الناس حياتهم، فإنّها كانت حازمة تماماً عند الضرورة، فكنت إذا ما عصيت لها أمراً مهمّاً أتلّقى عقاباً جسديّاً محتوماً، وقد دمعت عينا إحدى صديقاتها عندما شهدت العقاب الذي كان جزاء تمرّدي الأرعن، وكأنّ تلك الدموع الصامتة

للآنسة التي كانت تحرص على تدليلي، صرّحت بأكثر مما  
باح به لسانها حينما قالت لأُمِّي: كيف تفعلين هذا بفتى  
أعمى مسكين؟.

فأجابتها أُمِّي: لا تنسي، إنّ أذنيه لا تشكوان من مشكلة  
فهو وإن لم يكن يبصر لكنّه يسمع جيّداً.

وفي الحقيقة فإنّ أُمِّي لم تتركني أشعر يوماً بأني «صبي  
أعمى مسكين»، وإليها يعود الفضل في منحني شعوراً لا  
يضارع بالاعتماد على النفس، فهي كانت امرأة صبورة،  
لكن صبرها كان ينفد، وتتأجج مخاوفها عندما تسمع أُنيناً  
أو انتحاباً في صوتي مصدره الرثاء للذّات.

فذات يوم، وكنتُ قد بلغت الخامسة من العمر، تملّكني  
شعور عارم بالسخط ولم يعد شيء يرضيني. وطلبت من أُمِّي  
أن تقرأ لي للمرّة الثالثة قصّة كنت أحفظها تماماً، فدعتني إلى  
الجلوس بجانبها.

قالت لي: لن يرضيك شيء اليوم، وأنا أدرك تماماً أنّ الجميع  
يمرّون أحياناً بشعور مماثل، ولعلّك تعاني هذا الشعور أكثر  
من معظم الناس. أظن أنّك تشعر بالأسى ولا تعرف ماذا  
تفعل بنفسك، أنت الفاقد للبصر، ولكن يجب أن تتعلّم  
كيف ترضي نفسك.

ثمّ أعطتني أغلفة مجلّات قديمة وبضعة دبايس ووسادة،  
وجلست أثقب الصور في الورق المقوّى على طريقة بريل  
للعميّان، وعندما شرحت لها الصور التي صنعتها قالت:  
حسناً، والآن لا تعد إلى طلب المزيد من وقتي لمجرّد أن  
تتأكّد من سهولة الحصول عليه.

وذاث يوم عدت من اللّعب، لأجد صديقة لأُمّي غارقة  
معهّا في نقاش جاد.

سمعت أُمّي تقول: يا صديقتي، لا تنسي أنّ ابني هذا لن  
يقضي كلّ عمره تحت جناحي.

وأدركت أنّها قرّرت إرسالني إلى مخيّم صيفي على رغم  
معارضتي، لقد أصرت على ضرورة اختباري لنفسي مع  
الأولاد الآخرين، وأدركت بحدسها أنّي يجب أن أعرف  
الغابات والأنهار بالخبرة، وليس فقط من خلال صفحات  
الكتب.

ولقد التحقت بالمخيّم الصيفي عندما بلغت التاسعة،  
واستمرّ التحاقني بالمخيّم حتّى السادسة عشرة من عمري.  
وإذ تغلّبت على مخاوفي الخاصّة، فلم أمت من لدغة حيّة،  
ولم أغرق، أو ألفظ أنفاسي متسلّقاً الممرّات الوعرة والبقاع  
غير الآهلة، فقد بدأت أدرك الفارق بين ما اعتقدتني قادراً  
على تحقيقه، وما اقتنعت أُمّي بقدرتي عليه.

كانت أمي معروفة بعنادها، فقد كانت من النوع الذي إذا صممت على أمر لا تعود تصغي إلى رأي مناقض، وكان تحمّلها للصعاب مورد حديث الجيران، كما أنّها كانت تسمّي غرفتي «بالوكر»، وهي التي كنت أنام فيها مع أخي، ومن الطبيعي أن تصبح غرفتنا مقرّ تجمّع لكلّ أصدقائنا، وكانت كلّ الأعمال تجد طريقها إليها، كالواجبات المدرسيّة، وكنا نتصارع ونحلّ مشاكل العالم ضمن حدودنا الضيّقة.

وقد أنستنا شخصيّة أمي القويّة مجمل الأمراض المزمنة التي كانت تكتنفها، ففي العام ١٩٤٨م وهي سنة دراستي الثانوية الأخيرة، اضطرتّ أمي لدخول المستشفى مرّات عدّة وكانت تعرف تطلّعي الحالم إلى دخول الجامعة، كفرصة لخوض تجربة جديدة في منطقة أخرى، لكن التهاب المفاصل الذي تسبّب في تصلّب يديها ومضاعفات داء السكري التي أقعدها جعلتني أختزل تأمّلاتي في السفر إلى مجرّد خيالات خاصّة. وكانت تقول: إنّي أعرف أيّاماً جيّدة وأخرى سيّئة. وفي أحد أيّامها السيّئة قالت: بي رغبة شديدة في أن أرى أحد أولادي يتخرّج من الجامعة.

وطوال فترة مرضها الطويلة والمضنية أحاط بأمي أولئك الذين أعطتهم من ذاتها، فمنحوها السلوى والتعزية. فالأولاد الذين كبروا في رعايتها كانوا يتنافسون على خدمتها

وقضاء حاجاتها، وأضحت أريكة غرفة الطعام، التي كانت تجلس فيها حين تحفّ وطأة الألم، مركزاً لجلوس الأولاد وصديقاتها اللاتي جئن إليها في مرضها حاملات الطعام ومملأن البيت أحاسيس إنسانية كانت في أمس الحاجة إليها.

وعاشت أمي لتراني أجتاز الخطوة الأولى نحو التعليم العالي، وهي أدركت السبب الرئيسي الذي حملني على الالتحاق بجامعة قريبة. وتوفيت أمي في يوم ربيعي ممطر قبل تخرجي بشهر واحد.

واليوم وأنا أستاذ علم الألسنة في جامعة سيراكوز في نيويورك، مدين في كلّ تقدّمي العلمي إلى أمي، فهي التي منحتني القوة للاعتماد على نفسي لأنّها لم تدعني أن أشعر يوماً بأنّي مجرد أعمى مسكين يستحقّ الشفقة.<sup>(١)</sup>

---

(١) مجلة المختار، عدد أبريل، ١٩٨٢ م.



## تحكم في انفعالاتك

الحب والغضب طاقتان في الإنسان..

إذا أحسن استخدامهما كان باستطاعته أن  
يحرز كل انتصار يرغب فيه.

وإذا أساء استخدامهما فلن يكون بوسعه أن  
يدفع الفشل والخسران عن نفسه.

فهاتان الطاقتان إن أُسيء استخدامهما كانتا  
مدمرتين للإنسان، فـ «الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْأَلْبَابَ،  
وَيُبْعِدُ الصَّوَابَ»<sup>(١)</sup> كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام،  
و«الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ، كَمَا يُفْسِدُ الْخُلُ  
الْعَسَل»<sup>(٢)</sup> كما يقول رسول الله ﷺ، وكذلك

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٧٣.

(٢) الكافي، ج ٣، ص: ٧٣٨.

«مَنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ أَغْمَاهُ وَأَصَمَّهُ وَأَذَلَّهُ وَأَضَلَّهُ»<sup>(١)</sup>.

إنَّ الحبَّ هو انفعال النفس بسبب الرغبة الشديدة إلى الشيء، أمَّا الغضب فهو انفعال النفس بسبب الكراهية الشديدة للشيء.

وبناءً على هذا فإنَّ الغضب كالحبَّ طاقة من طاقات الإنسان، وصرفها في غير مكانها هدر لها، وتخزينها من غير صرفها مؤذ لصاحبها، ويمكن تشبيه ذلك بالريح، فهي إذا هبَّت أقوى مما يجب فهي الإعصار الذي يلحق الضرر بكلَّ شيء، وإذا انحسرت عن مكان ما فإنَّها تسبب الاختناق.

ومن الملاحظ أنَّ معظم الناس يتصرفون في أمورهم كردِّ فعل إزاء إثارة معينة؛ فهم إذا أحبَّوا أصبحوا تحت سيطرة الحبِّ، وإذا أبغضوا كانوا تحت سيطرة البغض، بينما الأقلية من الناس هي التي يكون فعلها قائماً على أساس العقل والذوق والعاطفة معاً.

ولا يخفى أنَّ هذه الأقلية هي الأخرى تتصرف في ما لا يقل عن ٦٠٪ من أمورها كرد فعل، تأثراً بالمجتمع أو بالأفراد الذين حولهم، أو بالوضع المالي، أو الاجتماعي.. ومن هنا كان العظماء أقلية في أقلية، لأنَّهم يتصرفون

---

(١) مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، ج ١٢، ص: ١١٥.

كفعل، أكثر مما يتصرفون كأنفعال.

أمّا غالبية الناس فإنّهم يعيشون في دوامة الانفعالات التي لا تنتهي، ومواقفهم ردّات فعل في ٩٠٪ منها.

ولكي نخرج من هذه الحلقة المفرغة، لا بدّ أن نتعلم كيف نتحكم في انفعالاتنا، وكيف نمتلك زمام أعصابنا، وكيف نقيم علاقة متوازنة مع الحب والبغض، بحيث لا يجرّنا الغضب إلى الهاوية، ولا يمنعنا الحبّ من اكتشاف نقاط الضعف.

لقد مرّ رسول الله ﷺ ذات يوم يقوم يتسابقون في حمل حجر، يسعى كلّ فرد منهم لحمله، فقال ﷺ: «مَا هَذَا؟» فقالوا: نختر أشدّنا وأقوانا.

فقال ﷺ: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَشَدِّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ؟».

قالوا: بلى يا رسول الله.

فقال ﷺ: «أَشَدُّكُمْ وَأَقْوَاكُمْ الَّذِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي إِيْمٍ وَلَا بَاطِلٍ، وَإِذَا سَخِطَ لَمْ يُخْرِجْهُ سَخَطُهُ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ، وَإِذَا مَلَكَ لَمْ يَتَعَاطَ مَا لَيْسَ لَهُ بِحَقٍّ»<sup>(١)</sup>.

ويقول الإمام الصادق عليه السلام: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُ الَّذِي إِذَا غَضِبَ

---

(١) وسائل الشيعة، ج ١٥، ص: ٣٦١.

لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنْ حَقٍّ، وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ»<sup>(١)</sup>.

فلكي تنجح تحكّم في حبّك، وامتلِك غضبك، لأنَّ «أَقْدَرُ النَّاسِ عَلَى الصَّوَابِ مَنْ لَمْ يَغْضَبْ»<sup>(٢)</sup>.

لا تغضب لأسباب تافهة، لأنّك حينئذٍ ستصرف طاقة عظيمة من طاقاتك في غير مواردها، فلا تغضب -مثلاً- لأنّك تعثرت في المشي، أو لم تفلح في الوصول إلى الباص في الوقت المناسب، أو لأنّك لم تتوقع المطر، ولكن الأمطار هطلت، أو لأنّك أردت أن تقوم بعمل ما في الليل ولكن انقطع التيار الكهربائي، أو لأنّك خسرت مبلغاً من المال، أو لأنّك توقّعت كلمة شكر من طرف ما فلم تسمعها، أو لأنّك كنت تتوقع أن يكون الطعام حاضراً في ساعة معيّنة، ولم يحدث ذلك..

لا تغضب لأي شيء من هذه الأمور التي تواجهك كلّ يوم.

وهذا لا يعني ألا تتأثر مطلقاً من كلّ ما يزعجك إذ إنّك قد لا تستطيع أن تتحكم في ذلك، وإنّما المطلوب أن لا

---

(١) الكافي، ج ٢، ص: ٢٣٣.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ١٩٦.

تتصرّف تصرّف الغاضب.

ولعلّ أروع مثال ضرب لنا في ذلك هو ما فعله أمير المؤمنين عليه السلام حينما تمكن من عمرو بن ودّ العامري في معركة الخندق، فبعد أن هزم الإمام الرجل وجلس على صدره تفاجأ المسلمون بقيام الإمام عليه السلام وابتعاده عن خصمه للحظات، ثمّ عاد إليه فقتله، فسأله عن ذلك، فقال الإمام عليه السلام: «لما أردت قتله بصق في وجهي، ولكي يكون قتله لوجه الله، وليس لغضبي فإنّي تركته هيئة حتّى هدأ غضبي، ثمّ رجعت إليه واحتزّرت رأسه».

فكان فعل الإمام عليه السلام دفاعاً عن الحق، وليس تشفياً من غضب.

فليكن عندك الفعل، وليس ردّ الفعل..

اغضب حينما يجب الغضب، أمّا حينما لا يجب فحاول أن تتحكم في هذه الطاقة لتصرفها في مواردّها الصحيحة، لا في غيرها، إنّ «الْغَضَبُ نَارٌ مُوقَدَةٌ مَنْ كَظَمَهُ أَطْفَأَهَا، وَمَنْ أَطْلَقَهُ كَانَ أَوَّلَ مُحْتَرِقٍ بِهَا»<sup>(١)</sup> كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام.

فمثلاً حينما يغضب الأب من طفله الصغير، ويصرخ عليه صرخة الأسد، فإنّه يهدر طاقة مهمة في غير موردّها،

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص: ٩٥.

ويتلف من شخصيته بمقدار ما يحطم شخصية الطفل.  
إنَّ الغضب حالة نفسية ولكن الانسياق وراءه حالة  
إرادية، ف«مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ»<sup>(١)</sup>، وحتى في  
الغضب المطلوب -وهو الغضب لله تعالى- فإنه لا يجوز لك  
تعدي الحدود، وارتكاب المحرمات، كما لا يجوز تجاوز ما  
أمر به الدين بحجة الدفاع عن الدين.

ولقد روي أن الحواريين قالوا لعيسى بن مريم عليه السلام: يا  
معلم الخير علّمنا أي الأشياء أشد؟

فقال نبي الله عليه السلام: «أَشَدُّ الْأَشْيَاءِ غَضَبُ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ».

قالوا: فبِمَ يُتَّقَى غضب الله؟

قال عليه السلام: «بِأَنْ لَا تَغْضَبُوا».

قالوا: وما بدء الغضب؟

فقال عليه السلام: «الْكِبَرُ، وَالتَّجَبُّرُ، وَمَحَقَرَةُ النَّاسِ»<sup>(٢)</sup>.

فجذور غضبك هي إما الكبر، أو التجبر، وإما تحقير  
الشخص الذي تصب جام غضبك عليه، وكلها أمور  
حرّمت علينا.

---

(١) الكافي، ج ٢، ص: ٣٠٥.

(٢) بحار الأنوار، ج ١٤، ص ٢٨٧.

إنَّ الغضب انفعال في النفس، والإنسان الحكيم لا يتصرف نتيجة الانفعال، لأنه يتحكم في الانفعالات ويوجهها بالاتجاه الصحيح، وكلما ارتفع الإنسان ونضجت شخصيته تحول رد فعله تجاه الأشياء إلى فعل، لأنَّه أقرب للسيطرة الفكرية.

وهكذا فإنَّ ضبط الانفعالات والتحكم فيها من علامات نضج الشخصية وسمو الفكر.

وبالتأكيد فإنَّه كلما كان موقع الإنسان الاجتماعي أو السياسي أو الثقافي رفيعاً، كان بحاجة إلى التحكم في انفعالاته أكثر من غيره، لأنَّ موقع القيادة موقع خطير لا يجوز أن تتحكم الانفعالات فيمن يحتلّه.

أليس قائد الطائرة لا يصبح ماهراً في مهمّته إلا بعد أن يسيطر على انفعالاته في أشد المآزق، أو بعد أن يكون قد مرَّ بعدد كبير من التجارب في التحكم في النفس؟

يقول القائد الصيني (أو كسو): «إنَّ الجيش الضعيف هو الجيش الذي تسيّره الأمور فيخضع لها وينفعل، أمّا الجيش القوي فهو الذي يُسيّر الأمور فتخضع له».

ويقول أيضاً: «يمكنك أن تعرف قوّة العدو وضعفه بواسطة إطلاق جمهرات خفيفة لاستفزازه، وإجباره بالتالي على كشف انتباهاته ومقاصده وأغراضه وتحضيراته..

ويمكن بواسطة هذه الاحتمالات المحدودة استخلاص المعلومات التالية؛ إذا ظهر العدو عقب الإنذار الأول على نظام ثابت، دون أن يخرج من خطوطه وخنادقه، وراح يغتنم الوقت استعداداً للرد في الوقت المناسب، ولم يهتم بالإغراء الممهد، فلا تندفع لقتاله لأنه يمكن أن يتفوق عليك لأنه جيش فاعل.

أمّا إذا كان الأمر بالعكس حيث تحققت مباغته العدو فور ظهور جموعك، ورأيتَه يندفع صوبك دون حيلة ونظام، ودون عناية وتنسيق بتوجيه قواته الضاربة، فلا تتردد قط في مهاجمته فوراً، لأنه في هذه الحالة سيكون مقهوراً ومغلوباً على أمره، حتّى لو كان أكثر عدّة وعدداً لأنه جيش منفعّل.

وهكذا فإنّ العجول الذي يفرغ صبره بسرعة ويبدأ غيظه لدى أقلّ معاكسة، ينتهي أمره بلا أدنى ريب إلى خسران هيئته في النفوس، وبالتالي خسران احترامه لنفسه، وبذلك يكون عبداً من عبيد أهوائه المضلّة.

وصدق أمير المؤمنين عليه السلام حينما قال: «مَنْ رَكِبَ الْعَجَلَ كَبَا بِهِ الزَّلُّ»<sup>(١)</sup>، وإنّ «أَشَدَّ النَّاسِ نَدَامَةً وَأَكْثَرُهُمْ مَلَامَةً الْعَجَلُ

---

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ح ٥٧٧٩.



التَّرْقُّ الَّذِي لَا يُدْرِكُهُ عَقْلُهُ إِلَّا بَعْدَ فَوْتِ أَمْرِهِ<sup>(١)</sup>، فأنت تستطيع أن تعرف شخصية الرجل من حجم الأشياء التي تجعله يفقد صوابه، ويغضب لأجلها.

إنّ الذي يغضب إنَّما يُعَرِّضُ أعصابه لتوتر شديد، ويؤثر ذلك على قدرته على التفكير الصحيح، وربما يفشل في اتخاذ الموقف الصحيح.

وهكذا تجدر المحافظة على الاتزان في أشدّ الأوقات صعوبة، والخروج من المأزق دون فقدان الأعصاب، والسيطرة على الانفعال مهما كانت ظروف الإثارة قويّة، والعمل على أن يكون لك فعل نابع من موقف سليم، تتخذه بعد تفكير ورؤية واضحة، وليس نتيجة لردات فعل طائشة، هذا بالإضافة إلى أنّ نوبات الغضب تخيف عندما تتكرّر، كما أنّها لا يمكن أن تلهم الولاء لأحد، بل إنّها تخلق شكوكاً حول قوّة شخصيّة صاحبها، لأنّها تفضحه وتكشف عن نقاط ضعفه، وأفول نجمه.

هذا هو الدرس الذي نتعلّمه من واحدة من قصص نابليون، وموجة غضب عارمة اجتاحتها على أحد وزرائه فكانت بداية نهايته:

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ١١٥.

في شهر كانون الثاني / يناير من عام ١٨٠٩م، قفل نابليون بونابرت عائداً إلى باريس من حروبه الإسبانية، وهو شديد القلق والاضطراب، فقد أكد له جواسيسه الموثقون أنّ وزير خارجيته، «تاليران» يتآمر مع وزير شرطته («فوشيه» ضده).

وفور وصول الإمبراطور المصدوم إلى العاصمة باريس، استدعى وزراءه إلى القصر، ولما دخل الاجتماع بعد وصولهم جميعاً شرع يذرع المكان جيئةً وذهاباً، ثمّ بدأ يتحدث بغضب، وعلى نحو مفكّك وغامض، عن المتآمرين الذين يعملون ضده، وعن المضاربين الذين يتسبّبون في هبوط سوق الأوراق المالية، والمشرّعين الذين يعرقلون سياساته، وإثّهم بعض وزرائه العاملين على تقويض حكمه.

وبينما كان يتحدث، اتكأ «تاليران» على رفّ الموقد، وهو يبدو غير مبالي تماماً بما يسمع، فواجهه نابليون مباشرة وأعلن: «بالنسبة لهؤلاء الوزراء، بدأت الخيانة عندما سمحوا لأنفسهم بالتشكيك في النظام».

وعند كلمة «خيانة»، توقّف الحاكم من وزيره أن يخاف ويغضب، ولكن «تاليران» لم يزد على أن ابتسم وهو في كامل هدوئه وقد بدا عليه السأم.

وأدّت رؤية «تاليران» في مزاج صافٍ رائع في مواجهة

تلك الاتهامات التي ربّما كانت تؤدّي به إلى الشنق، إلى دفع نابليون إلى حافة الجرف، فقال إن هناك وزراء يريدون قتله، ثمّ اتخذ خطوة أقرب إلى «تاليران» -الذي ظلّ يحدّق بنابليون دون قلق أو انزعاج- وانفجر صارخاً في وجه وزيره قائلاً: «إنك رجل جبان، وبلا إيمان، فليس شيء عندك بمقدّس، بل أنت مستعد لبيع أبيك نفسه. لقد أغدقت عليك الثراء، ومع ذلك فليس هناك شيء لا تريد أن تفعله لتؤذيني».

ونظر الوزراء بعضهم إلى بعض غير مصدّقين لما يسمعون ويرون، فلم يحدث من قبل أبداً أن رأوا هذا الجنرال الذي كان يتظاهر بأنّه لا يعرف الخوف، والذي غزا معظم أوروبا، في هذه الدرجة من القلق والاضطراب.

كانت تلك بداية النهاية لنابليون، وبالفعل فقد كشفت نوبة الغضب من قبل نابليون عن فقدانه للسيطرة على نفسه عياناً أمام الجميع، والواقع أن انفجار غضب الرجل في ذلك المساء سرعان ما اشتهر بين الجميع، وترك أثراً سلبياً عميقاً على صورته العامّة.

وهذه هي المشكلة في الرّد الغاضب، فهو للوهلة الأولى قد يزرع الخوف والرعب عند الآخرين، ولكن مع مرور الأيام وانقشاع العاصفة، تبرز ردود فعل أخرى، كالشعور

بالحرج والقلق حول قابلية الصارخ للخروج عن طوره  
بسبب غضبه.

فأنت عند فقدانك السيطرة على طبعك تكيل للناس  
اتهاماتٍ ظالمة ومبالغاً فيها، فإن تكرّرت مثل هذه  
الانفجارات الصاخبة، فسيبدأ الناس يعدون أيّامك حتّى  
تذهب.

لقد كان لنابليون بالتأكيد الحق في الشعور بالغضب في  
مواجهة مؤامرة ضده، مؤامرة بين أهم اثنين من وزرائه،  
ولكنه بالرّد بهذه الدرجة من الغضب، وفي جلسة علنيّة لم  
يزد على أن أظهر شعوره بالإحباط، ومعناه إظهار فقدان  
سلطته على صنع الأحداث؛ إنّهُ عمل كطفل لا حول له ولا  
قوّة يلجأ إلى نوبة هستيريّة ليحصل على ما يريد. والأقوياء  
ذوو السلطة لا يكشفون عن هذا النوع من الضعف على  
الإطلاق.

لقد كان باستطاعة نابليون أن يفعل أشياء أخرى في هذا  
الوضع، كان من الممكن أن يفكر بأنّ شخصين بارزين من  
جماعته إن كانا متآمرين فلا بدّ أن يكون لذلك سبب وجيه  
للانقلاب عليه، فكان يمكنه الاستماع إليهما والتعلّم منهما،  
وكان بإمكانه أن يحاول كسبهما إلى جانبه ثانيةً، بل كان يمكنه  
التخلّص منهما، جاعلاً سجنهما أو موتهما، استعراضاً لسلطته

ينذر بشر مستطير لمن يتناول عليها، وبلا صخب، ولا نوبات طفوليّة، ولا آثار لاحقة محرّجة..

إلّا أنّ نابليون لم يفعل ذلك، وإنّما تابع في تلك الجلسة الصاخبة بضرب الأرض برجله، وأخذ يصرخ في وجه وزيره قائلاً: «إنّك تستحقّ الكسر كالزجاج.. وإنّي لقادر على تخطيطك، ولكنّني أحقرّك أكثر من أن أهتمّ بذلك»، ثمّ رفع صوته قائلاً: «لماذا لم أمر بشنقك على أبواب قصر التويلري؟ ولكن لا يزال هناك متّسع من الوقت لذلك».

وتابع يصرخ وقد كاد نفّسه أن ينقطع، واحمرّ وجهه، وبرزت عيناه وهو يقول: «وأنت -على فكرة- لست سوى غائط في جورب نسائي حريري.. وماذا عن زوجتك؟ إنّك لم تخبرني أبداً أنّ سان كارلوس هو عشيق زوجتك؟».

فقال «تاليران» بهدوء كامل ودون أي ارتباك: «الحق يا سيّدي أنّه لم يخطر ببالي أنّ هذه المعلومات لها أي تأثير على مجد جلالتك، أو على مجدي أنا».

وبعد عدد آخر من الإهانات التي وجهها إلى وزيره خرج نابليون من القاعة، فذرع تاليران الغرفة ببطء، وهو يتحرّك بعرجته المتميّزة، وبينما كان أحد المرافقين يساعده على ارتداء معطفه، استدار إلى زملائه الوزراء -الذين كانوا جميعاً يخشون أنّهم لن يروه ثانية قطّ - وقال: «يا للأسى،

أيها السادة، أن يكون رجل بهذه العظمة سيئ الأدب إلى هذا الحدّ.

ورغم غضب نابليون، فإنّه لم يعتقل وزير خارجيّته، بل اكتفى بإعفائه من واجباته ونفيه من بلاطه، معتقداً بأنّ الإذلال سيكون عقوبة كافية لهذا الرجل، فلم يدرك أنّ الخبر سينتشر بسرعة عن خطبته الطويلة العنيفة تلك، وأنّ الناس سيعرفون كيف أنّ الإمبراطور فقد السيطرة على نفسه بشكل كامل، وكيف أنّ «تاليران» قد أذلّ نابليون من حيث الجواهر بمحافظته على رباطة جأشه ووقاره، وهكذا طويت صفحة؛ فلاوّل مرّة رأى الناس الإمبراطور الكبير يفقد برودة أعصابه من دون أن يكون تحت النار، وانتشر شعور بأنّه في طريقه إلى الانحدار، وكما قال تاليران: «هذه بداية النهاية»، وفعلاً كان كذلك.

## عين قدوتك في الحياة

ما من نقطة ضعف في الإنسان إلا وجعل الله تعالى مخرجاً لها، فإذا كان الإنسان يُولد وهو لا يعلم شيئاً فقد زوّده الله بالسمع والبصر والفؤاد، كوسيلة للتعلّم، فهو يحتاج إلى أن يتعلّم كلّ شيء من الآخرين.

ومن هنا كان الناس أطواراً بعقائد مختلفة وعادات وتقاليد مختلفة، ومناهج ووسائل متفاوتة، لأنّ الناس يولدون في بيئات مختلفة، وهذا الاختلاف في البيئة والطبيعة التي تحيط بهم هو الذي يخلق الاختلاف في اللغات والعادات والتقاليد والمناهج وغيرها.

إنّ الإنسان يتعلم كلّ شيء من محيطه، ومن

الذين سبقوه في الحياة، ومن الذين يعلمونه كالأب والمعلمين وغيرهم.

ثم إنه بمقدار ما يكون دور الأب والمعلم والمحيط هاماً جداً، بنفس المقدار يكون دور القدوات أيضاً دوراً هاماً، لذلك فإن لكل أمة قدواتها في التاريخ، ولكل شعب قدواته في الزمن الحاضر.

من هنا تجد أن الأضواء حينما تُسلط على أحد الممثلين أو اللاعبين -مثلاً- فإن الشباب يحاولون في كل مكان أن يقلّدوه، وهو سرّ قوّة وسائل الإعلام في خلق القدوات المزيفة، أو في رفع قيمة القدوات الحقيقيّة، وتسليط الأضواء عليها.

ومن هنا يجب أن نختار القدوة الصالحة بدل المنحرفة، حتّى لا نضيّع الأهداف العظمى التي نسعى لها، وهذا الاختيار هو من الاختيارات المهمة في حياة الإنسان وقد يكون من الاختيارات القليلة التي يختارها المرء بنفسه؛ فأنت لا تختار أبويك، ولا تختار بيئتك التي تولد فيها، ولا تختار أيضاً معلّمك في الصفوف الابتدائية وربما في الثانوية والجامعة أيضاً، لكنك تستطيع أن تختار بحريّة مطلقة قدوتك الكبرى وتحاول أن تقلّده في الحياة.

قد يقول قائل: ما الحاجة إلى أن نقلّد أحداً في حياتنا،



فلنجرّب حظنا، أو ليحاول أحدنا أن يكون هو القدوة.

والجواب: إن استطاع أحد أن يكون قدوة حسنة فليكن، وإلا فإنه يجب أن تعلم أنّ عدم الاستهداء بهدي الذين سبقوك يجعلك تبدأ من الصفر، بينما باستطاعتك أن تتجاوز الكثير من المراحل بالاستفادة من التجارب السابقة وبتخاذك قدوةً حسنة في الحياة، ألم يقل أمير المؤمنين عليه السلام: «مَنْ غَنِيَ عَنِ التَّجَارِبِ غَمِيَ عَنِ الْعَوَاقِبِ»<sup>(١)</sup>.

لنفترض أنّك تريد أن تصبح خطيباً مفوهاً، فإنّ الطريق إلى ذلك لا يبدأ من أن تجرب حظّك في كلّ صغيرة وكبيرة، فهناك من سلك قبلك طريقاً معيناً ونجح، أو جرب أموراً كثيرة وفشل فعرف أسباب فشلها، فأنت هنا لا تحتاج إلى أن تجرب ما فشل مع غيرك، لتفشل فيه، إنّ البشرية إنّما تقدمت في الحياة لأنّها استطاعت أن تحتفظ بتجارب غيرها، وتستفيد منها وتبني على ما سبق، وكما أنّ ذلك صادق في مجال الصناعة كذلك هو صادق في المجالات الإنسانية كلّها.

إنّ البعض هنا يخلط بين القائد والقدوة، فيظن أنّ وجود القائد يكفيّه، وفي الحقيقة فإنّ القائد يمارس دور القيادة الفعلية، فيكون أتباعه ممن فوضوا إليه اتخاذ القرار، أمّا القدوة فهو شخص ما - سواء في الحاضر أو في التاريخ - أدى

---

(١) عيون الحكم والمواعظ، ص: ٤٦١.

دوره كقائد لمجموعة من الناس الذين عاصروه، ثم ترك مجموعة من القيم والمثل والأساليب والمناهج الصحيحة ومضى، وحن الوقت لكي نستفيد منه في حياتنا بتقليده.

ومعنى ذلك أنك لو اتخذت لنفسك قدوة ما من التاريخ فإنك حينئذ لا تمارس دور التابع بل تمارس دور القائد، وهذا هو المطلوب، لأن البطولة مزيج من نسبة من التقليد ونسبة من الإبداع، وبدون قدوة معينة يشك في إمكانية الإبداع الكامل.

إن رجال التاريخ لم يدعوا لأنفسهم أنهم بدؤوا من لا شيء، وأتهم جربوا كل شيء من الصفر، بل هم يصرون بأنهم اتخذوا قدوات من غيرهم.

أما بالنسبة إلى الربانيين فإنهم يتخذون من الصالحين الذين سبقوهم قدوات، فالأنبياء ﷺ يتحدثون عن الأنبياء الذين سبقوهم، والأئمة يتبعون النبي ﷺ.

والقرآن الكريم يشير إلى أهمية موضوع القدوة، ويؤكد عليها ويعبر عن القدوة الحسنة بكلمة الأسوة فيقول :

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ

وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾<sup>(١)</sup>.

---

(١) سورة الأحزاب، الآية ٢١.

﴿قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ...﴾<sup>(١)</sup>.

إذن لا بدّ من اتخاذ قدوة حسنة في الحياة، وهو اختيار متروك لك، تقرّره بنفسك، اقرأ من تريد من رجال التاريخ الصالحين واتخذه قدوة، وحاول أن تدرس حياته في صغائرها وكبائرها، ثم حاول أن تقلّده في مواقفك بأن تصوّره في كلّ موقف تقف فيه، وحسب المبادئ التي عرفت أنّه كان ملتزماً بها، فتصوّر الموقف الذي كان يتخذه، واتخذ أنت ذلك الموقف.

بعض الرؤساء يضعون في غرفتهم صورة رئيس سابق، فإذا جاء موقف معيّن كان عليهم أن يتخذوا قراراً مهماً يتصورون صاحب الصورة في ذلك الموقف، ويقولون لأنفسهم لو كان هذا الرجل هنا كيف كان سيتصرّف الآن، ثم يتصرّفون هم حسب تلك الصورة.

إنّ الإنسان بطبعه ضعيف وجاهل وعلمه محدود، وكثيراً ما يجهل الموقف المناسب في التصرف، كلّ ذلك يمكن تجاوزه بأن تتخذ لنفسك قدوةً صالحةً في الحياة.

---

(١) سورة الممتحنة، الآية ٤.



## الفهرس

٧	المقدمة
١١	مناهج بناء الشخصية
١٧	بناء الشخصية وفق القيم
٢٣	تعاليم أهل البيت <small>عليهم السلام</small> في بناء الشخصية المتكاملة
٢٩	مميزات الشخصية الرسالية
٣٧	العبادات وأثرها في بناء الشخصية
٤٥	غذّ عقلك
٥١	وجّه خيالك
٥٣	اصنع قدرك
٥٩	اكتشف جوانب عبقريتك
٦٥	العادة.. غلبة الزمن على الإرادة
٦٩	جذور العادات والتقاليد
٧٣	تدرّب على تغيير عاداتك
٨١	تدرّب على الاستجابة للمحيط
٨٥	تدرّب على تحمّل المشاق

٩٣	تدرّب على العمل الصالح
١٠١	تدرّب على مخالفة الهوى
١٠٧	كيف تتخذ قراراتك بإرادتك؟
١١٥	كيف تصوغ شخصيتك الإنسانية؟
١٢١	كن أنت نفسك
١٢٥	صورتك الحقيقية
١٢٩	جسد وشخصيتان!
١٣٥	اكتشاف الشخصية
١٤١	الطموح والقدرة على التنفيذ
١٤٥	اختل بنفسك
١٤٩	تعلم لغة ثانية
١٥٥	ماذا تفعل حينما تخطأ؟
١٥٩	هكذا تنبعث الصفات الحسنة
١٦٩	الرضا طابع الشخصية المؤمنة
١٧٧	فتشوا عن مواهبكم
١٨١	الحذر بين الإفراط والتفريط
١٨٥	اكتّم شخصيتك
١٨٩	الثقة بالنفس
٢٠١	تحكّم في انفعالاتك
٢١٥	عيّن قدوتك في الحياة

## من إصدارات المؤلف

- حوار ساخن عن الإلحاد.
- حوار معارفي في أصول الدين وفروعه.
- الإمام الحسين عليه السلام سيرة مقتل.
- كيف تبني نفسك يوماً بعد يوم؟
- حوارات قصيرة.
- معجم حُكم الإمام علي عليه السلام.
- جوهرة المدينة.
- سلسلة تعلم كيف تنجح:
  - مفاتيح النجاح.
  - عوامل النجاح.
  - أساليب النجاح.
  - فنون النجاح.
  - واجه عوامل السقوط.
  - أنت أيضاً يمكنك أن تنجح.
  - كيف تتغلب على الفشل؟
- كيف تتمتع بحياتك وتعيش سعيداً؟
- هذا الدين للقرن الواحد والعشرين.
- كيف تسعد الحياة الزوجية؟
- رسالة المسلم.. إنقاذ العالم.
- التحديات الكونية ومتطلبات ترميم الحضارة.
- لئلا يكون صدام حضارات.
- تهافت النظرية الدارونية وسقوط النظريات التابعة.
- شخصية الطاغوت.
- ألف باء الإسلام.
- الإمام زين العابدين عليه السلام صاحب الصحيفة الربانية وحامل الآلام المضيئة.
- العباس عليه السلام بطولة الروح وشجاعة السيف.



@hadialmodarresi



youtube.com/halmodarresi